

# Stanisław Korczyński

---

## Co stresuje mężczyzn w pełnieniu roli nauczyciela?

---

Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika 22, 133-145

---

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Stanisław KORCZYŃSKI

## Co stresuje mężczyzn w pełnieniu roli nauczyciela?

### Wprowadzenie

W literaturze naukowej opisuje się wiele koncepcji stresu<sup>1</sup>. Do opisu nauczycielskiego stresu najbardziej przydatna wydaje się koncepcja relacyjna, opracowana w latach 80. XX wieku przez Richarda Lazarusa, profesora Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, który uważany jest na świecie za najwybitniejszy autorytet w dziedzinie stresu. Stres zazwyczaj definiowano jako negatywny czynnik zewnętrzny, zdarzenie, bodziec, zespół bodźców, sytuacje, które prowadzą do przeciążenia psychicznego człowieka i negatywnie wpływają na jego stan emocjonalny, czego przejawem są zmiany w jego zachowaniu. R. Lazarus określa stres jako „szczególny rodzaj relacji między człowiekiem a środowiskiem, które człowiek ocenia jako nadwężające albo przekraczające jego zasoby i zagrażające jego dobremu samopoczuciu”<sup>2</sup>. Zgodnie z tym ujęciem w generowaniu stresu nie jest ważny sam bodziec ani też reakcja czy środowisko, lecz rodzaj transakcji poznawczej. Transakcja między jednostką a otoczeniem dokonuje się na dwóch płaszczyznach: pierwotnej i wtórnej. Pierwotna ocena nosi nazwę oceny poznawczej sytuacji, zdarzenia, bodźca. Polega ona na przypisywaniu przez jednostkę określonej wartości, znaczenia, ważności pewnym sytuacjom. Jednostka może oceniać je jako mało znaczące albo jako ważne, stanowiące wyzwanie do działania lub jako stresujące, zagrażające jej dobremu samopoczuciu (np. nie mogę pogodzić się z tym, że przesunięto mnie na inne stanowisko, bowiem znacznie obniżył się mój prestiż społeczny; wcale nie żałuję, że zwolniono mnie z funkcji kierowniczej – trochę mniej zarobię, ale mam więcej czasu dla siebie i rodziny). Stres wystąpi wtedy, gdy jednostka uzna rela-

---

<sup>1</sup> J.F. Terelak, *Psychologia stresu*, Bydgoszcz 2001.

<sup>2</sup> Za: J. Heitzman, *Stres w etiologii przestępstw agresywnych*, Kraków 2002, s. 37.

cję zachodzącą między nią a środowiskiem jako przekraczającą jej zasoby i zagrażającą jej dobrostanowi.

Ocena wtórna to ocena własnych możliwości radzenia sobie z tą sytuacją, zdarzeniem, czyli ocena własnych zasobów, tj. właściwości indywidualnych.

Lazarus i Folkman uważają, że sposób radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałanie negatywnym jego skutkom jest ściśle powiązany z zasobami<sup>3</sup>. „Niedostrzeżenie własnych zasobów, umożliwiających radzenie sobie, może powodować u jednostki trwanie w bezradności i beznadziejności. Z kolei przecenianie posiadanych zasobów (przede wszystkim poczucie kompetencji) może prowadzić do stanu stresu, bowiem podejmowanie wysiłków skierowanych na nierozwiązywalny problem prowadzi często do stanu wyczerpania”<sup>4</sup>. Tak więc na stres w dużym stopniu wpływa nasza subiektywna ocena sytuacji. Ta sama sytuacja może być przez różne jednostki w odmienny sposób odzwierciedlana i interpretowana. Są takie jednostki, które tę samą sytuację oceniają jako zagrożenie, ale i takie, dla których stanowi ona wyzwanie.

Ludzie różnią się między sobą również tym, jak oceniają własne zasoby, czyli jak oceniają swoje możliwości poradzenia sobie ze stresem, uniknięcia potencjalnego zagrożenia. Im wyżej ktoś ocenia swoje zasoby, tym mniej przeżywa sytuacji stresowych. Jeśli nauczyciel będzie oceniać stojące przed nim wyzwania jako przerastające jego możliwości, wówczas żyć będzie w nieustannym napięciu.

Stres w ujęciu transakcyjnym ma charakter dynamiczny, może zmieniać się w czasie, bowiem jednostka w wyniku doświadczeń może inaczej postrzegać otoczenie lub dobrać inne środki radzenia sobie ze stresem. W tej koncepcji nacisk położony jest na jednostkę, jej punkt widzenia świata i samego siebie, czyli na ocenę poznawczą zdarzenia.

## 1. Przedmiot badań, cel i problemy badawcze

Przedmiotem badań uczyniono stres mężczyzn pracujących w zawodzie nauczyciela. Przyjmujemy, że stres nauczycielski to stan emocjonalny o negatywnym charakterze pobudzenia, powstały w wyniku oceny sytuacji związanych z realizacją zadań edukacyjnych, oczekiwań i wymagań środowiska społecznego (władz oświatowych, bezpośrednich przełożonych, rodziców, uczniów) z punktu widzenia własnych możliwości adaptacyjnych oraz oceny osobistych zasobów do redukcji spostrzeganych zagrożeń.

<sup>3</sup> Pojęcie zasobów jest różnie rozumiane. Należą do nich zdrowie, poziom reaktywności, umiejętność poszukiwania informacji, komunikowania się, poczucie własnej skuteczności, własnej wartości, umiejscowienia kontroli, optymizm, poczucie humoru, asertywność, poczucie koherencji (rozumiałości, zaradności, sensowności), inteligencja emocjonalna i inne.

<sup>4</sup> Za: N. Ogińska-Bulik, *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła, konsekwencje, zapobieganie*, Warszawa 2006, s. 91.

Wiele badań wskazuje, że zawód nauczyciela należy do wysoce stresujących, gdyż nauczyciel wykonuje pracę złożoną, wymagającą szybkiego i skutecznego działania: musi naraz ogarniać wiele sytuacji, szybko podejmować decyzje, nad wszystkim panować, spełniać oczekiwania przełożonych, uczniów, rodziców, współpracowników. Ponadto nauczycielom stawia się coraz wyższe wymagania, w tym także biurokratyczne. Wszystko to powoduje, że nauczyciel funkcjonuje w nieustannym napięciu, nie tylko w pracy, ale i po jej zakończeniu.

Celem podjętych badań jest określenie czynników generujących stres związany z pełnieniem roli nauczyciela i ukazanie jego wpływu na funkcjonowanie psychiczne oraz przedstawienie sposobów radzenia sobie z nim. W związku z powyższym sformułowano następujące problemy badawcze:

1. Jaki jest poziom stresogenności sytuacji edukacyjnych w ocenie mężczyzn?
2. Jakie czynniki związane z pracą edukacyjną są najczęstszą przyczyną stresu?
3. Jakie są przejawy stresu u mężczyzn pełniących rolę nauczyciela?
4. Jak mężczyźni radzą sobie w sytuacjach stresujących?

Każdy nauczyciel może oceniać sytuacje na swój sposób i w związku z tym doznawać różnych stanów emocjonalnych. Stres powstanie wtedy, gdy postrzeżać on będzie sytuacje, z którymi styka się na co dzień, jako obciążające lub przekraczające jego zasoby i zagrażające jego dobrostanowi.

## 2. Metoda badań

Badania oparto na metodzie sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety własnej konstrukcji. Kwestionariusz zawiera 52 twierdzenia, które zakwalifikowano do dziesięciu kategorii. Do subiektywnej oceny twierdzeń zastosowano następującą skalę:

- 1 – cecha nie występuje, nie dotyczy mojej pracy,
- 2 – cecha występuje, ale mi nie przeszkadza i nie denerwuje,
- 3 – czasami mnie to irytuje lub przeszkadza,
- 4 – dość często mnie to irytuje lub przeszkadza,
- 5 – irytuje mnie to cały czas w pracy, a nawet denerwuję się z tego powodu w domu<sup>5</sup>.

Przykładowe twierdzenia:

- obawiam się utraty pracy lub przeniesienia na inne stanowisko,
- nauczyciele są często zaskakiwani zmianami i przepisami,
- uciążliwość mojej pracy jest duży hałas na terenie szkoły,
- mam poczucie niekończącego się dnia pracy, ze względu na narastające problemy pracy zawodowej po jej zakończeniu,

<sup>5</sup> Skalę zaczerpnięto z *Kwestionariusza do subiektywnej oceny pracy zawodowej* autorstwa B. Dudek, M. Waszkowskiej, W. Hanke, *Ochrona zdrowia pracowników przed skutkami stresu zawodowego*, Łódź 1999.

- wykonywany zawód wymaga pracy poza szkolnymi godzinami lekcyjnymi (organizacja imprez, spotkania z rodzicami, konsultacje, dodatkowe czynności wykonywane w domu, itp.),
- władze oświatowe stawiają zbyt wygórowane wymagania wobec nauczyciela,
- rodzice przejawiają skłonności do ujawniania postaw roszczeniowych wobec nauczycieli i szkoły,
- praca w zawodzie nauczyciela postrzegana jest przez otoczenie jako kończąca się wraz z dzwonkiem.

Kwestionariusz zawiera również dwa pytania z kafeterią półotwartą, pozwalającą określić przejawy stresu oraz sposoby jego redukcji.

W oparciu o zastosowaną pięciostopniową skalę ustalono ogólny poziom stresogenności:

1. Niski – mówimy o nim wtedy, gdy opisane sytuacje nie mają miejsca w pracy nauczycielskiej lub występują, ale nie są przyczyną ich napięć emocjonalnych (skala 1 i 2).
2. Przeciętny (okazjonalny, sytuacyjny). Reakcja stresowa powstaje szybko i nie utrzymuje się zbyt długo. Organizm szybko mobilizuje zasoby sił i odzyskuje psychiczną równowagę. Należy go traktować jako potencjalne zagrożenie dla psychicznego funkcjonowania (skala 3).
3. Wysoki – ocena skalą 4.
4. Bardzo wysoki – ocena skalą 5. Świadczy on o obciążeniu stresem i nazywać go będziemy również chronicznym. Jest on szczególnie niekorzystny w pracy nauczyciela, gdyż może utrudniać realizację celów, jakie stawia się przed nauczycielem, obniżać efektywność pracy, zaburzać relacje z uczniami i innymi podmiotami, i prowadzić do przewlekłych, szkodliwych dla zdrowia zmian.

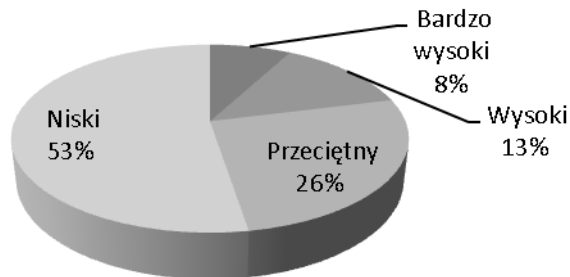
Badaniami objęto 87 nauczycieli-mężczyzn różnych typów szkół, pracujących na terenie województwa opolskiego i śląskiego. Nauczyciele obu płci wypełniali kwestionariusz ankiety w okresie zebrań z rodzicami, konferencji, a przede wszystkim w trakcie organizowanych różnych form doskonalenia zawodowego. W tym opracowaniu analizie podano wypowiedzi mężczyzn.

### 3. Opis wyników badań

Badania wykazały, że nauczyciele nie należą do grupy nadmiernie obciążonej stresem, gdyż do oceny czynników stresogennych skalą 5 posłużyło się średnio 8% mężczyzn, a 15% oceniło sytuacje edukacyjne jako wysoce stresujące<sup>6</sup> (wykres). W sumie przewlekły stres dotyka średnio 23% badanych mężczyzn. Czynności za-

<sup>6</sup> Kobiety w 10,6% postrzegają sytuacje, z którymi spotykają się w swej pracy, jako bardzo stresujące, a w blisko 19% jako wysoce stresujące. W sumie około 30% badanych nauczycielek żyje w stresie. Nieco mniej doznaje stresu okazjonalnie, bowiem 27% stwierdza, że od czasu do czasu zdarzają się sytuacje, które je irytują lub utrudniają normalne funkcjonowanie (materiał w opracowaniu).

wodowe, związane z pracą dydaktyczną i wychowawczą, są często przyczyną stresu okazjonalnego, który ma tendencję do przemijania po upływie jakiegoś czasu (26%).



**Wykres.** Poziom stresogenności

Źródło: oprac. własne.

Ponad 50% badanych nie dostrzega w swoim środowisku pracy zdarzeń, które wywoływałyby stany napięć i irytacji utrudniające przebieg pracy edukacyjnej i relacji z różnymi podmiotami interakcji. Niektóre zdarzenia badani nauczyciele postrzegają jako bardziej, inne jako mniej stresogenne. Różnice w ich percepcji ilustruje tabela 1.

**Tabela 1.** Ranga kategorii ze względu na zawartość czynników stresogennych w poszczególnych kategoriach

Nazwa kategorii	Skala	Procent udzielonych odpowiedzi N = 87	Ranga
I. Poczucie zagrożenia	3	30,1	8
	4	17,4	
	5	7,1	
II. Uciążliwości fizyczne	3	26,4	2
	4	16,1	
	5	1,7	
III. Poczucie psychicznego obciążenia pracą	3	32,6	7
	4	13,8	
	5	9,2	
IV. Uciążliwości związane z pełnieniem funkcji dydaktycznej i wychowawczej	3	24,1	9
	4	20,2	
	5	8,6	
V. Sytuacje konfliktowe	3	22,8	6
	4	15,9	
	5	8,0	
VI. Brak wsparcia	3	22,1	1
	4	8,9	
	5	3,7	

Tabela 1. Ranga kategorii... (cd.)

Nazwa kategorii	Skala	Procent udzielonych odpowiedzi N = 87	Ranga
VII. Poczucie odpowiedzialności	3	18,9	4
	4	13,5	
	5	7,4	
VIII. Brak nagród	3	20,5	10
	4	16,5	
	5	13,6	
IX. Presja czasu	3	31,9	3
	4	14,2	
	5	5,0	
X. Zachowania uczniów	3	34,0	5
	4	15,8	
	5	5,7	
Średnia procentowa ogółem	3	26,3	—
	4	13,2	
	5	7,9	

Źródło: oprac. własne.

Najwięcej napięć emocjonalnych dostarczają mężczyznom te wszystkie sytuacje, które mają związek z oczekiwanymi nagrodami. Kategoria „brak nagród” uzyskała najwyższą, dziesiątą rangę<sup>7</sup>. Nagrody to rodzaj nadzwyczaj skutecznych wzmocnień, gdyż wywołują przyjemny stan emocjonalny i dlatego zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia pozytywnego zachowania. Ich brak prowadzi do wielu ubocznych skutków: wywołuje niepokój, agresję, prowadzi do depresji i innych negatywnych reakcji emocjonalnych. W naszych badaniach 30% respondentów stwierdziło, że brak nagród jest najczęstszym czynnikiem wywołującym niepokój i liczne napięcia emocjonalne. Taki stan wywołują między innymi docierające często do nauczycieli informacje o percepcji ich pracy wyłącznie na podstawie realizowanego pensum dydaktycznego. O utrzymującym się stresie z tego powodu świadczy fakt, że ponad 65% respondentów do oceny stwierdzenia: *praca w zawodzie nauczyciela postrzegana jest przez otoczenie jako kończąca się wraz z dzwonkiem* posłużyło się skalą 4 (30%) i skalą 5 (35,6%). Stresujące dla nauczycieli jest również to, że prestiż zawodu nauczycielskiego wyraźnie się obniża (44%). Pomimo pewnej poprawy płac nauczycielskich 31% badanych nadal irytuje to, że ich pobory są nieproporcjonalne do obciążenia pracą. Niemożność należytego wykorzystywania swoich kwalifikacji, niedoceniaenie w pracy, czy też brak możliwości awansu jako czynniki wysoce stresogenne wymieniali tylko nieliczni respondenci.

<sup>7</sup> Ranga oznacza miejsce danej kategorii w zestawieniu z innymi. Wynik najgorszy oznacza ranga 1.

Przyczynę irytacji i wielu emocjonalnych napięć badani mężczyźni dostrzegają również w czynnikach zakwalifikowanych do kategorii: *uciążliwości związane z pełnieniem funkcji dydaktycznej i wychowawczej*. W tym przypadku blisko 29% zauważa w nich wysoki i bardzo wysoki nośnik stresogenności. Na szczególne podkreślenie zasługują dwa czynniki:

1. Dostrzegany brak motywacji uczniów do nauki i lekceważący ich stosunek do obowiązków szkolnych,
2. Stawianie zbyt wygórowanych wymagań wobec nauczyciela przez władze oświatowe.

Uczniów jako źródło wysokiego i bardzo wysokiego stresu wymienia ponad 57% ankietowanych, a ponad 27% przyznaje, że myśl ta stanowi często nieodłączną część ich życia, bowiem irytuje ich nie tylko w pracy, ale i w domu. Wysokie wymagania władz oświatowych są przyczyną okazjonalnego stresu dla 38% nauczycieli, a dla 39% źródłem nawet wysokich i bardzo wysokich obciążeń. Ponad 20% badanych dostrzega niekorzystny wpływ na ich psychiczne funkcjonowanie takich czynników, jak: ciągłe emocjonalne zaangażowanie w sprawy uczniów; ustawiczna kontrola i ocena pracy ze strony uczniów, rodziców, przełożonych, władz oświatowych; odczuwany brak niezbędnych środków dydaktycznych; konieczność uczenia wielu przedmiotów; utrzymywanie częstych kontaktów z rodzicami.

Rangę ósmą, o znacznie mniejszym nasileniu od poprzednio opisanych, zajęła kategoria zawierająca sześć czynników, której nadano nazwę: *poczucie zagrożenia*. Na tak wysokie usytuowanie tej kategorii decydujący wpływ miała ocena twierdzenia: *nauczyciele są często zaskakiwani zmianami i przepisami*. Z tego powodu aż 57% mężczyzn doznaje stresu na wysokim i bardzo wysokim poziomie. Blisko 28% przyznaje, że opisana sytuacja jest powodem przeżyć pojawiających się co jakiś czas. Jednym z ważniejszych stresorów w życiu ludzi jest obawa utraty pracy. W przypadku zawodu nauczyciela problem ten zaczyna być coraz wyraźniej dostrzegany. Z badań wynika, że obawa utraty pracy lub przeniesienia na inne stanowisko wyraźnie nurtuje około 22% mężczyzn, a 33% stwierdza, że świadomość tego faktu jest podstawą ich częstego niepokoju. Powodem frustracji dla 20% nauczycieli są również nierealistyczne oczekiwania w związku z pełnioną rolą oraz nurtujące myśli o łatwym popełnieniu jakiegoś błędu w kontaktach z młodzieżą, co często skutkuje przykrymi konsekwencjami. Analizując czynniki stresogenne, warto zatrzymać się na ocenie zagrożenia zdrowia w związku z wykonywanym zawodem, gdyż w literaturze naukowej zawód nauczyciela zajmuje wysokie miejsce pod względem ryzyka chorób serca i układu krążenia<sup>8</sup>. Wiele badań wskazuje, że nauczyciele cierpią z powodu nerwic, nie potrafią pozbyć się napięcia, uzyskać spokoju i dobrego samopoczucia nawet po zakończeniu pracy. Zdaniem H. Rylke<sup>9</sup> sytuacja ta wynika z niskiej

<sup>8</sup> R. Kretschmann, *Stres w zawodzie nauczyciela*, Gdańsk 2003.

<sup>9</sup> H. Rylke, *W zgodzie z sobą i uczniami*, Warszawa 1993.



odporności na stres, trudności w radzeniu sobie z problemami osobistymi, rodzinnymi i zawodowymi.

Rezultaty naszych badań wskazują, że zagrożenie zdrowia – wynikające ze specyfiki wykonywanego zawodu – przez większość nauczycieli jest niedostrzegane. Tylko dla jednego nauczyciela sytuacja zdrowotna była powodem szczególnego stresogenego napięcia, a dla 16% wysokiego. Uzyskane przez nas wyniki badań są w dużym stopniu zbieżne z rezultatami badań M.K. Grzegorzewskiej<sup>10</sup>. Autorka stwierdza, że 86% nauczycieli nie przyznało się nawet do jednego zwolnienia, które byłoby spowodowane stresem. Dłuższe absencje chorobowe dotyczyły 10% badanych. 40% nauczycieli nie korzystało w ostatnim roku ze zwolnień, a 26% było na zwolnieniu 2–7 dni.

Przedmiotem rozważań nad stresogennymi czynnikami uczyniliśmy również sytuacje konfliktowe, z nimi bowiem wiąże się przykry stan napięcia emocjonalnego, niezadowolenie, frustracja, poczucie krzywdy, osamotnienia. Sytuacje konfliktu są przyczyną stresu, gdyż ludzie często tworzą sobie własną reprezentację zdarzeń, nie zawsze zgodną z rzeczywistym stanem. W przypadku pracy nauczycieli konflikt może być postrzegany w związku z wyrażaniem określonych oczekiwań rodziców. Okazuje się, że 39% badanych skalą 4 i 5 oceniło twierdzenie: rodzice przejawiają skłonność do ujawniania postaw roszczeniowych wobec nauczycieli i szkoły. Taka percepcja postaw rodziców uznana została przez 32% badanych jako przyczyna nasilającego się stresu okazjonalnego, podczas różnych spotkań z rodzicami. Wysokie napięcie emocjonalne dostrzega u siebie ponad 33% nauczycieli w związku z tym, że niektórzy rodzice obwiniają ich za niepowodzenia szkolne dziecka. W tym przypadku również co trzeci badany, co jakiś czas, żyje w stresie. Około 15% badanych zostaje negatywnie pobudzonych wskutek panującej atmosfery w gronie pedagogicznym, nierównego traktowania w przydziale zadań lub dostępności różnych środków, wyróżnień, gratyfikacji motywacyjnych. Tylko nieliczni dostrzegają niekorzystny wpływ pracy zawodowej na stresującą atmosferę życia rodzinnego.

Rangę siódmą ze względu na nasilenie stresogennych czynników zajęła kategoria opisowa: *poczucie psychicznego przeciążenia pracą zawodową*. Spośród pięciu zdarzeń ją tworzących, za najbardziej stresogenny badani uznali ten, który dotyczy ich pracy poza realizowanym pensum dydaktycznym, a niedostrzegany przez otoczenie społeczne. Aż 26% mężczyzn przyznaje, że jedną z przyczyn bardzo wysokiego ich stresu jest to, iż wykonywany zawód wymaga pracy poza szkolnymi godzinami lekcyjnymi (organizacja imprez, spotkania z rodzicami, konsultacje, dodatkowe czynności wykonywane w domu). Skalą 4 (wysoki stres) do oceny tego czynnika posłużyło się 15% badanych, a skalą 3 (stres okazjonalny) aż 35% respondentów. Drugim znaczącym stresorem w omawianej kategorii jest poczucie niekończącego się dnia pracy ze względu na narastające problemy

<sup>10</sup> M.K. Grzegorzewska, *Stres w zawodzie nauczyciela: specyfika, uwarunkowania, następstwa*, Kraków 2006.

pracy zawodowej po jej zakończeniu. Z tego powodu pojawiający się od czasu do czasu niepokój sygnalizuje 32% ankietowanych, a częste i bardzo częste irytacje i zdenerwowanie – 25%. Ponad 15% przyznaje, że w ich przypadku silny stres odczuwa nie tylko w pracy, ale i w domu, z powodu różnych sytuacji zawodowych, nacisków na formalne rozliczanie się z różnych form kształcenia się, które nie mają związku z rzeczywistym podnoszeniem kwalifikacji. W kilku przypadkach (12%) stres jest wynikiem negatywnej autorefleksji wynikającej z poczucia wielu niespełnionych zadań.

Kategoria szósta zawiera pięć czynników odnoszących się do zachowań uczniów w warunkach życia szkolnego, pozostających w sprzeczności z regulaminem szkolnym i oczekiwaniami nauczyciela. Jako czasami irytujące i doprowadzające nauczycieli do zaburzeń równowagi psychicznej sygnalizuje je 34% badanych. 21% przyznaje, że bardzo często przeżywa z tego powodu silny niepokój, a dręczące myśli nie opuszczają ich nawet po zakończeniu pracy. Ponad 28% nauczycieli najbardziej stresuje obojętna postawa uczniów wobec wielu nieregulaminowych zachowań swoich kolegów oraz przejawów zuchwalstwa czy wandalizmu na terenie szkoły. W mniejszym stopniu (11%) jako stresogenne okazały się różne formy agresji i przemocy stosowane wobec siebie nawzajem oraz młodszych uczniów. 63% ankietowanych nie dostrzega tego zjawiska w ich środowisku pracy.

W kolejnej, pod względem rangi, kategorii zwanej: *poczucie odpowiedzialności*, weryfikacji poddano cztery czynniki. Obliczona średnia wskazuje, że 20% dostrzega w nich nośnik wysokiej i bardzo wysokiej stresogenności. Rzadziej, w porównaniu z dotychczas opisanymi kategoriami, badani posługiwali się skalą 3. Za najbardziej frustrujące nauczyciele uznali poczucie odpowiedzialności za każde powierzone im dziecko. Tu prawie co czwarty badany sygnalizuje porytowanie i zdenerwowanie towarzyszące niemal ciągle, nawet po zakończeniu pracy. Stresem dla ponad 17% pedagogów jest też świadomość skutków, nawet jednodniowej nieobecności w pracy, dla innych członków personelu, a także ograniczony wpływ na różne decyzje związane z organizacją, jaką jest szkoła.

Uciążliwością pracy nauczyciela jest presja czasu (kategoria VIII, ranga 3). 19% badanych dostrzega w niej przyczyny nawet przewlekłego stresu. Okazjonalnie irytuje i denerwuje ona ponad 31% nauczycieli. Od nauczyciela wymaga się szybkiego i skutecznego podejmowania decyzji w sprawach wychowawczych i reagowania na docierające sygnały. Takie działania niezwykle obciążają 28% respondentów. Innym stresorem wymienianym przez 21% ankietowanych jest brak możliwości odprężenia, nawet w czasie przerwy, gdyż praca wykonywana jest w narzuconym rytmie i wymaga ciągłej dyspozycyjności. Nauczyciele odczuwają brak czasu na realizację planowanego materiału i ocenę uczniów. W związku z tym okazjonalny stres przeżywa ponad 32%, a znamiona przewlekłości dostrzega 19% objętych badaniami. Przyczyn stresu dopatrują się nauczyciele nie tylko w obszernym programie nauczania, ale także z powodu braku

czasu na zajęcia indywidualne i rozwiązywanie problemów poszczególnych uczniów, ale szczególną irytację i zdenerwowanie z tego powodu podkreśla tylko 10% pedagogów.

Z zestawienia wskaźników procentowych (tabela 1) wynika, że niewielki odsetek mężczyzn sygnalizuje uciążliwości fizyczne związane z pracą w szkole. Przez uciążliwości te rozumiemy zewnętrzne warunki pracy, w których przebiega proces nauczania–uczenia się dzieci i młodzieży. Z reguły wpływają one na to, jak nauczyciel wypełnia swoje obowiązki, czy łatwo ulega zmęczeniu. Nieodpowiednie warunki pracy wpływają również negatywnie na samopoczucie uczniów, ich koncentrację uwagi, podniecenie emocjonalne, agresywność, co z kolei zaburza układ relacji z nauczycielami. Te same warunki pracy mogą w różny sposób wpływać na samopoczucie nauczyciela, jak i ucznia, jakość edukacyjnych sukcesów i być odmiennie postrzegane. Stresować będą głównie te osoby, które oceniają je jako nieodpowiadające ich oczekiwaniom. W różnych szkołach są one różnie percypowane. W niektórych zajęły rangę drugą. W globalnym ujęciu jako wysoce stresogenne postrzega je około 16% nauczycieli, zaś czasem wyprowadzające ich z równowagi psychicznej 26%. Za najbardziej stresogenne badani uznali: utrudnienia w realizacji zadań dydaktycznych ze względu na dużą liczebność uczniów w klasie (22%) oraz duży hałas na terenie szkoły (19%).

Na łagodzenie stresu znaczący wpływ ma wsparcie społeczne, którym może być: wsparcie instrumentalne, emocjonalne, informacyjne i oceniające. Każdy rodzaj wsparcia pozytywnie wpływa na samopoczucie jednostki i obniża poziom niepokoju w pracy. Aby zorientować się, jakie ma ono znaczenie w pracy zawodowej mężczyzn, przeanalizujemy czynniki składające się na kategorię dotyczącą braku wsparcia. Okazuje się, że 65% badanych pod tym względem pozytywnie ocenia swoje zawodowe środowisko. Najczęściej jako czynnik wysoce i bardzo wysoce stresogenne wymieniają brak oczekiwanego wsparcia rodziców w przewyciężaniu wielu negatywnych zjawisk na terenie klasy czy szkoły (20%). Niewielki odsetek badanych (13%) nurtuje niedostrzeżenie efektów ich pracy przez nadzór pedagogiczny. Mało znaczące jako czynnik stresogenne są również informacje zwrotne o efektach ich pedagogicznych poczyniń. Stres obniża świadomość nauczycieli, iż w przypadku jakichkolwiek trudności lub kłopotów mogą liczyć na skuteczną pomoc kolegów/koleżanek z pracy.

#### **4. Skutki stresu i sposoby jego redukcji**

Stres niesie za sobą różnorodne następstwa, prowadzi do wielu zmian w procesach fizjologicznych i psychologicznych oraz w zachowaniu. Niektóre zmiany zachodzące w organizmie powodowane stresem ilustruje tabela 2. Badani zauważają u siebie zmiany w funkcjonowaniu emocjonalnym, a głównie rozdrażnienie (58,6%), emocjonalne, agresywne reagowanie na bodźce (25,3%) oraz

krótkotrwałe i długotrwałe zmiany fizyczne, jak: przyspieszone bicie serca (32,2%), trudności w zasypianiu (31%), bóle głowy, pleców (31%), ucisk w gardle (16%), zaburzenia żołądkowo-jelitowe (12,6%), brak apetytu (13,8%). Niektóre osoby unikają kontaktów z ludźmi, zamykają się w sobie. Pod wpływem stresu zaburzeniu ulegają procesy poznawcze. Osoby skarżą się na tak zwaną gonitwę myśli, trudności w koncentracji uwagi.

**Tabela 2.** Zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem stanu stresu

Opis przejawów	Liczba	Procent
1. Uczucie słabości	9	10,3
2. Trudności w koncentracji uwagi	9	10,3
3. Poczucia bezradności	7	8,0
4. Ogólne rozdrażnienie, podniecenie	51	58,6
5. Zachowanie zbyt emocjonalne, agresywne	22	25,3
6. Zamknięcie się w sobie	10	11,5
7. Odczuwane bóle głowy, pleców	27	31,0
8. Chłodne ręce, stopy, spocone dłonie	6	6,9
9. Przyspieszone bicie serca	28	32,2
10. Uczucie ucisku w gardle	14	16,1
11. Zaburzenia żołądkowo-jelitowe	11	12,6
12. Trudności w zasypianiu lub przerywany sen	27	31,0
13. Gonitwa myśli	33	37,9
14. Brak apetytu	12	13,8

Źródło: oprac. własne.

Badanych nauczycieli pytaliśmy również o podejmowane środki, które miały na celu łagodzenie przykrych stanów emocjonalnych powstałych w zetknięciu się z różnymi sytuacjami trudnymi. Ponad połowa nauczycieli stosuje najbardziej zalecany środek przezwycięzania stresu, jakim jest uprawianie sportu. Istnieje wiele dowodów na to, że rozsądnie podejmowany wysiłek fizyczny jest najskuteczniejszym sposobem radzenia sobie ze stresem, gdyż redukuje stany lękowe i doprowadza organizm do względnej równowagi psychicznej. Około 50% uważa, iż dobrym sposobem na stres jest spacer i kontakt z naturą. Z badań wynika, że dla wielu pomocne w redukowaniu stresu są czynności mające na celu tłumienie nabrzmiałych stanów emocjonalnych, poprzez oglądanie filmów, czytanie ulubionych książek. Pożądanym sposobem na stres jest stosowany przez 23% respondentów kontakt z osobami zaprzyjaźnionymi. Badani stosują bardzo zróżnicowane sposoby przezwycięzania stresu. Tylko w nielicznych przypadkach wybierali mało skuteczne środki łagodzenia stresu, jak częstsze palenie papierosów, objadanie się, ucieczka do alkoholu czy zażywanie środków uspokajających (tabela 3).

**Tabela 3.** Sposoby łagodzenia przykrych stanów emocjonalnych

Opis zachowań	Liczba	Procent
1. Uprawianie sportu	45	51,7
2. Słuchanie muzyki	40	46,0
3. Oglądanie filmów	22	25,3
4. Czytanie ulubionych książek	25	28,7
5. Spotkania z przyjaciółmi	20	23,0
6. Spacer i kontakt z naturą	43	49,4
7. Pozytywne myślenie o problemach	15	17,2
8. Przebywanie w samotności i ciszy	9	10,3
9. Gry komputerowe i/lub surfowanie w Internecie	10	11,5
10. Zażywanie środków uspokajających	2	2,3
11. Sięganie po narkotyki	—	—
12. Częstsze palenie papierosów	5	5,7
13. Spożywanie alkoholu	3	3,4
14. Objadanie się	2	2,3
15. Oddawanie się ulubionym czynnościom w gospodarstwie domowym	21	24,1

Źródło: oprac. własne.

Badania wykazały, że nauczyciele w różny sposób oceniają sytuacje edukacyjne z punktu widzenia stresogenności. Jedni ten sam czynnik postrzegają jako wysoce stresogenne, inni zaś stwierdzają, że opisane zjawisko ma miejsce w ich pracy, ale im nie przeszkadza i nie jest przyczyną napięć emocjonalnych. Ponad 40% respondentów uznało jako najbardziej stresogenne następujące sytuacje: zaskakiwanie zmianami i przepisami; brak motywacji uczniów do nauki i lekceważący ich stosunek do obowiązków szkolnych; obniżający się prestiż zawodu nauczycielskiego; społeczna percepcja pracy nauczyciela jako kończącej się wraz z dzwonkiem; przeciążenie czynnościami wykonywanymi poza obowiązkowymi godzinami lekcyjnymi. Reakcje mężczyzn na stres są również indywidualnie zróżnicowane. Najczęściej stres przejawia się w utrzymującym się emocjonalnym rozdrażnieniu, podnieceniu oraz różnych zmianach fizycznych organizmu. Nauczyciele są świadomi skuteczności najbardziej pożądanых form przeciwdziałania stresowi.

## **Summary**

### **What Stresses Men While Performing the Role of a Teacher?**

Research was conducted among 87 males employed in various types of schools in the areas of Opole and Silesia Provinces. Over 49% of the subjects acknowledged the following to be the most stressogenic situations: being surprised by changes and new regulations, lack of motivation on the part of students to learn and their disregard for school duties, the prestige of the teaching profession getting lower and lower, the social perception of the teacher's work as ended straight with the end of the lesson, being overloaded with activities performed apart from regular duties and teaching hours. Most frequently stress manifests itself in continuing emotional irritability, excitement and in various physical changes in the organism. Teachers are aware of the efficacy of the most desired forms of prevention of stress.