SEJ
SPOŁECZEŃSTWO
EDUKACJA
JĘZYK

Tom 21/2025, ss. 208-227
ISSN 2353-1266
e-ISSN 2449-7983
DOI: 10.19251/sej/2025.21(14)
www.sej.mazowiecka.edu.pl
Otrzymano: 28.10.2024
Zaakceptowano: 19.05.2025
publikowano: 30.06.2025

Karolina Nowakowska
Akademia Mazowiecka w Płocku

Anna Siemiątkowska
Akademia Mazowiecka w Płocku

STRES ZAWODOWY W OPINII NAUCZYCIELI EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

OCCUPATIONAL STRESS IN THE OPINION OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION TEACHERS

Streszczenie
Niniejszy artykuł podejmuje zagadnienie stresu zawodowego wśród nauczycieli klas I-III, analizując jego poziom, źródła oraz strategie radzenia sobie z tym zjawiskiem. W oparciu o literaturę oraz badanie własne, omówiono definicje stresu, w szczególności w kontekście edukacyjnym, a także dokonano analizy kluczowych stresorów w pracy nauczycieli. Część empiryczna pracy bazuje na badaniu sondażowym, którego celem było określenie czynników najbardziej wpływających na poziom stresu nauczycieli oraz ocenienie skuteczności strategii stosowanych w radzeniu sobie ze stresem. Wyniki badania wskazują na różnorodność doświadczeń związanych z doświadczaniem stresu oraz jego wpływ na funkcjonowanie zawodowe i dobrostan nauczycieli. W zakończeniu artykułu sformułowano rekomendacje dotyczące wsparcia nauczycieli w procesie zarządzania stresem, w tym potrzebę wprowadzenia szkoleń i innych form wsparcia organizacyjnego.

Słowa kluczowe: stres, nauczyciel, szkoła, badania

Abstract
This article addresses the issue of occupational stress among teachers in grades I-III, analysing its level, sources and coping strategies. Based on the literature and our own research, we discussed the definitions of stress, especially in the educational context, and also analyzed the key stressors in the work of teachers. The empirical part of the work is based on survey studies, the aim of which was to identify the factors most influencing the level of stress in teachers and to assess the effectiveness of strategies used to cope with stress. Research results show a variety of experiences related to stress and its impact on the professional functioning and well-being of teachers. At the end of the article, recommendations were formulated regarding the support of teachers in the process of stress management, including the need to introduce training and other forms of organizational support.

Keywords: stress, teacher, school, research

Wprowadzenie

W dzisiejszych czasach zawód nauczyciela staje się coraz bardziej wymagający i stresujący, zwłaszcza w kontekście pracy z najmłodszymi uczniami, czyli klasami I-III. Wraz z dynamicznymi zmianami w systemie edukacji, nauczyciele tych klas często stają przed wyzwaniami, które mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych i psychicznych. W zawodzie wysoki poziom stresu jest powszechny, gdyż nauczyciel musi być zawsze gotowy do działania, konfrontując się z różnorodnymi wyzwaniami psychologicznymi, intelektualnymi i emocjonalnymi oraz stawiając czoła różnym obciążeniom i trudnym warunkom pracy. Z uwagi na niemożność odseparowania się od czynników wywołujących stres, nauczyciel powinien zdobyć umiejętności skutecznego radzenia sobie z nimi. Różni nauczyciele mogą różnie oceniać sytuacje i w rezultacie doświadczać różnych emocji. Stres pojawia się, gdy nauczyciel postrzega codzienne sytuacje jako obciążające lub zagrażające jego dobrostanowi. Poza powtarzającymi się trudnymi relacjami z uczniami i rodzicami, stres nauczyciela generują wzrastające obowiązki i częste zmiany w prawie oświatowym.

1. Istota stresu nauczycielskiego

Stres, będący integralnym elementem ludzkiego doświadczenia już od wczesnych etapów życia, często służy do opisywania sytuacji, w których jednostka czuje się przeciążona obowiązkami, przewyższającymi jej możliwości. Ze względu na jego potencjalnie negatywny wpływ na zdrowie, stres jest powszechnie postrzegany jako czynnik ryzyka rozwoju chorób somatycznych i psychicznych. Organizacja Narodów Zjednoczonych uznała stres za globalną epidemię współczesnych czasów. Stopień do-

świadczanego stresu jest w dużej mierze zależny od indywidualnych cech osobowości oraz percepcji rozbieżności pomiędzy wymaganiami stawianymi przez sytuację a zdolnościami jednostki do radzenia sobie z tymi obciążeniami, zwłaszcza w kontekście intensywnych emocji negatywnych (Korczyński, 2014, 37).

Istnieją różne pojęcia stresu, jednak w swojej pracy chciałyśmy zwrócić uwagę na definicję opracowaną przez Richard Lazarusa i Susan Falkman. Opracowali oni powszechnie obowiązującą definicję stresu. Stwierdzili, że „stres pojawia się wtedy, gdy sytuacja jest postrzegana jako udaremniająca realizację jakiegoś stanu motywacyjnego (lub potencjalnie udaremniająca), powodując wzmożenie afektu i uruchomienie procesów regulacyjnych, których celem jest opanowanie afektu oraz optymalna kontynuacja efektywnego funkcjonowania" (Szczygieł 2020, 313).

Hans Selye definiuje stres jako „nieswoistą reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania" (Selye, 1976). Według jego opisu, stres objawia się zakłóceniami w funkcjonowaniu organizmu, które wynikają z działania niekorzystnych czynników zewnętrznych. Z tego punktu widzenia stres można rozumieć jako zespół adaptacyjnych zmian fizjologicznych, mających na celu ochronę organizmu (Grzegorzewska 2006, 17).

Stres nauczycielski to stan emocjonalnego niepokoju, spowodowany oceną sytuacji związanych z wykonywaniem obowiązków edukacyjnych, oczekiwaniami społecznymi oraz własnymi zdolnościami adaptacyjnymi i oceną dostępnych zasobów do radzenia sobie ze stresem. Sytuacje w pracy nauczyciela, które zagrażają jego samopoczuciu, wywołują negatywne emocje, takie jak frustracja i irytacja, prowadząc do zmian fizycznych i fizjologicznych, które mogą utrudnić aktywowanie mechanizmów obronnych (Korczyński 2014, 37). Zawód nauczyciela wymaga bowiem nie tylko szerokiej wiedzy merytorycznej i umiejętności dydaktycznych, ale również zdolności radzenia sobie z różnorodnymi obciążeniami emocjonalnymi, społecznymi oraz fizycznymi, które mogą być wynikiem specyfiki pracy z dziećmi w wieku wczesnoszkolnym. W roli nauczyciela wysoki poziom stresu jest zjawiskiem powszechnym, co wynika z konieczności bycia zawsze gotowym do działania. Nauczyciel każdego dnia musi konfrontować się z różnorodnymi wyzwaniami psychologicznymi, intelektualnymi i emocjonalnymi, które mogą obejmować zarówno bezpośrednie kontakty z uczniami i rodzicami, jak i wymogi narzucone przez system edukacyjny. Stawiając czoła różnym obciążeniom, pedagodzy są narażeni na długotrwałe działanie stresorów, takich jak duża odpowiedzialność za postępy uczniów, konieczność radzenia sobie z trudnymi zachowaniami dzieci, a także wysokie oczekiwania społeczne i instytucjonalne, jakie są im stawiane. Trudne warunki pracy mogą dodatkowo potęgować uczucie presji i przeciążenia zawodowego, szczególnie w obliczu rosnących wymagań związanych z częstymi zmianami w prawie oświatowym, a także wzrostem biurokratycznych obowiązków. Istotnym problemem dla nauczycieli jest brak możliwości odseparowania się od czynników wywołujących stres.

Praca z dziećmi i ich rodzicami wymaga nieustannego zaangażowania, co powoduje, że wychowawcy są w stałym kontakcie z sytuacjami wymagającymi wysokiej elastyczności psychicznej (Grzegorzewska 2006, 55). W praktyce oznacza to, że nauczyciele powinni zdobywać umiejętności skutecznego radzenia sobie z tymi stresorami, aby minimalizować ich negatywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Umiejętności te mogą obejmować techniki zarządzania czasem, rozwój kompetencji interpersonalnych, które pozwolą na skuteczniejszą komunikację zarówno z uczniami, jak i rodzicami. Ważnym aspektem jest także wsparcie instytucjonalne, jakie szkoła i system edukacyjny powinny zapewniać nauczycielom, aby umożliwić im efektywniejsze radzenie sobie z wyzwaniami zawodowymi. Ocena sytuacji przez pedagogów bywa zróżnicowana, co prowadzi do odmiennych reakcji emocjonalnych w podobnych sytuacjach (Grzegorzewska 2006, 66-67).

Jako fundament teoretyczny badania własnego wykorzystano transakcyjną teorię stresu opracowaną przez Lazarusa i Folkman, która definiuje stres jako specyficzną interakcję jednostki z jej otoczeniem. Proces stresu obejmuje cztery główne elementy: wystąpienie czynnika wywołującego stres; ocenę tego czynnika jako zagrożenia dla dobrostanu jednostki, szkodliwego, neutralnego lub korzystnego; powstanie relacji zaburzających normalne funkcjonowanie lub pobudzających do bardziej efektywnego działania; oraz proces radzenia sobie ze stresem, który może obejmować brak możliwości zneutralizowania lub uniknięcia potencjalnego zagrożenia. W powstawaniu stresu kluczowa jest natura interakcji poznawczej, a nie sama stymulacja, reakcja czy środowisko (Terelak, 2008, 63).

Inspiracją do podjęcia tematu prezentowanych badań były badania przeprowadzone przez Stanisława Korczyńskiego w latach 2010/2011 oraz 2011/2012 (Korczyński, 2014, 39), które dotyczyły problematyki stresu zawodowego nauczycieli w Polsce. Korczyński skupił się na identyfikacji czynników stresu oraz sposobach radzenia sobie z nim przez nauczycieli. Główne obszary zainteresowania badania obejmowały:

1. Identyfikacja czynników stresu: Badanie miało na celu zidentyfikowanie głównych czynników wywołujących stres zawodowy u nauczycieli.
2. Sposoby radzenia sobie ze stresem: Korczyński analizował także strategie radzenia sobie ze stresem stosowane przez pedagogów.
3. Wpływ stresu na pracę i zdrowie nauczycieli. Badanie wykazało, w jaki sposób stres zawodowy wpływa na jakość pracy wychowawców oraz ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Wyniki badania dostarczyły istotnych informacji na temat potrzeb nauczycieli i obszarów interwencji mających na celu redukcję stresu zawodowego wśród tej grupy zawodowej. Praca badawcza Korczyńskiego stanowi cenny materiał dla decydentów edukacyjnych i pracowników służby zdrowia w opracowaniu skutecznych strategii wsparcia dla nauczycieli.

2. Podstawy metodologiczne badań

Przedmiotem badań był stres zawodowy nauczycieli, skupiający się szczególnie na sytuacjach edukacyjnych, które są postrzegane jako przyczyna stresu zawodowego nauczycieli. Celem podjętych badań była analiza przyczyn i skutków stresu zawodowego wśród nauczycieli klas I-III oraz określenie potencjalnych strategii radzenia sobie ze stresem, które mogą przynieść ulgę w codziennej pracy pedagogicznej.

Problem badawczy: Czym charakteryzuje się zjawisko stresu występującego wśród nauczycieli klas I-III?

Szczegółowe problemy badawcze:

1. Jakie są główne czynniki stresu nauczycieli pracujących w klasach I-III?
2. Jakie są najczęstsze konsekwencje doświadczanego przez nauczycieli stresu na dobrostan nauczyciela?
3. Jakie strategie radzenia sobie ze stresem są najskuteczniejsze w przypadku nauczycieli klas I-III i w jaki sposób oddziałują na poprawę jakości pracy nauczyciela?
4. Jakie wsparcie organizacyjne i społeczne jest dostępne dla nauczycieli klas I-III w radzeniu sobie ze stresem, a także jakie zmiany mogą przyczynić się do poprawy sytuacji?

Badania oparto na metodzie sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety i narzędzia w postaci kwestionariusza ankiety własnej konstrukcji. Kwestionariusz został dostarczony do 5 szkół podstawowych na terenie powiatu płońskiego. Badanie miało charakter hybrydowy, gdyż kwestionariusze wpłynęły również bezpośrednio drogą mailową do nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej z obszaru całego kraju.

Pytania zawarte w części właściwej kwestionariusza dotyczyły trzech zasadniczych kwestii:

- czynników wpływających na odczuwanie stresu przez wychowawców klas I-III
- konsekwencji płynących z doświadczania stresu
- strategii radzenia sobie ze stresem przez nauczyciela.

Badaniami objęto 112 nauczycieli szkół podstawowych klas I-III. Przeważająca liczba – 111 respondentów to były kobiety (99,1%). Przeważali respondenci ze stażem pracy w zawodzie nauczyciela powyżej 30 lat (23,2%), drugą grupę stanowili badani ze stażem 16-25 lat (22,3%), a najmniej ze stażem 26-30 lat (7,1%).

3. Opis wyników badań własnych

1. Rozumienie istoty sytuacji stresu. Czynniki stresogenne w pracy nauczyciela

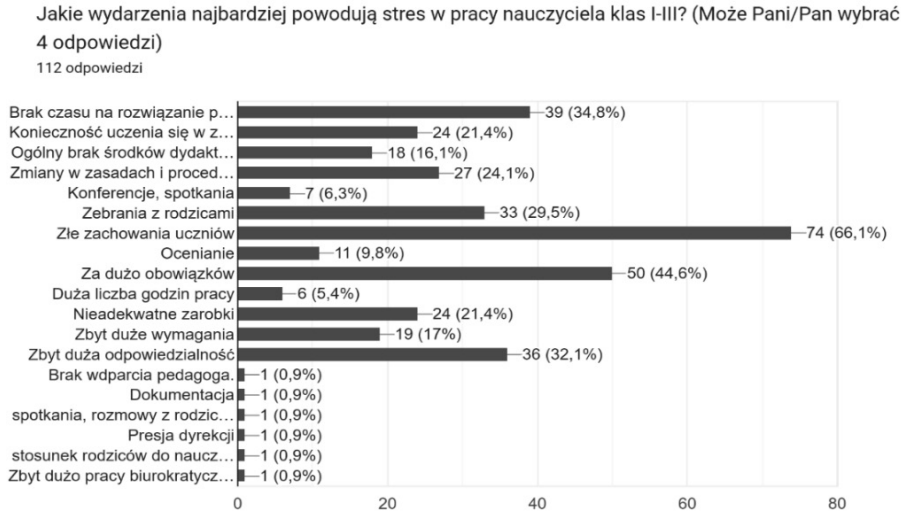
W ramach badań dotyczących rozumienia istoty stresu oraz czynników stresogennych w pracy nauczyciela przeprowadzono ankietę, w której respondenci zostali poproszeni o zdefiniowanie pojęcia stresu, ocenę częstotliwości jego występowania w pracy zawodowej oraz identyfikację głównych źródeł stresu. Z analizy odpowiedzi wynika, że ponad połowa uczestników badania (70,5%) utożsamia stres z odczuwaniem niepokoju, a 62% kojarzy go z napięciem. Wśród często wymienianych skojarzeń pojawiały się także: presja (51,8%), negatywne myśli i emocje (42,9%), problemy zdrowotne (42%) oraz różne sytuacje i wydarzenia (41,1%). Zatem nauczyciele definiują stres głównie w kategoriach niepokoju i napięcia.

Zdecydowana większość respondentów (85,7%) deklaruje odczuwanie stresu w pracy, a jedynie 14,3% twierdzi, że go nie doświadcza. Najczęściej stres związany z wykonywaniem obowiązków nauczyciela klas I-III pojawia się kilka razy w tygodniu (25,9%) lub zależy od sytuacji (44,6%). W kontekście czynników stresogennych warto zwrócić uwagę na złożoność roli nauczyciela, która obejmuje nie tylko przekazywanie wiedzy, lecz także zarządzanie emocjami uczniów, współpracę z rodzicami oraz spełnianie oczekiwań społecznych. Czynniki te mogą istotnie wpływać na ogólny poziom stresu i dobrostan nauczycieli.

Rozważając zagadnienia czynników stresogennych w pracy nauczyciela warto się skupić na złożoności roli nauczyciela oraz wpływie środowiska szkolnego na codzienne doświadczenia. Należy zaznaczyć, że praca nauczyciela to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale także zarządzanie emocjami uczniów, wymagający kontakt z rodzicami oraz presja wynikająca z oczekiwań społecznych. Te wszystkie czynniki mogą generować stres i wpływać na ogólny dobrostan nauczyciela. W poniższym opracowaniu przedstawimy czynniki najczęściej powodujące stres u badanych nauczycieli.

W badaniu zidentyfikowano szereg czynników wywołujących stres u wychowawców. Najczęściej wskazywano na nieodpowiednie zachowanie uczniów (66,1%), nadmiar obowiązków (44,6%), brak czasu na rozwiązywanie problemów uczniów (34,8%), nadmierną odpowiedzialność (32,1%) oraz zebrania z rodzicami (29,5%). Rzadziej wymieniano długie godziny pracy (5,4%) oraz udział w konferencjach i spotkaniach służbowych (6,3%). W odpowiedziach otwartych pojawiły się dodatkowe czynniki, takie jak brak wsparcia ze strony pedagoga, nadmiar biurokracji, presja ze strony dyrekcji oraz trudności w relacjach z rodzicami (Diagram 1).

Diagram 1

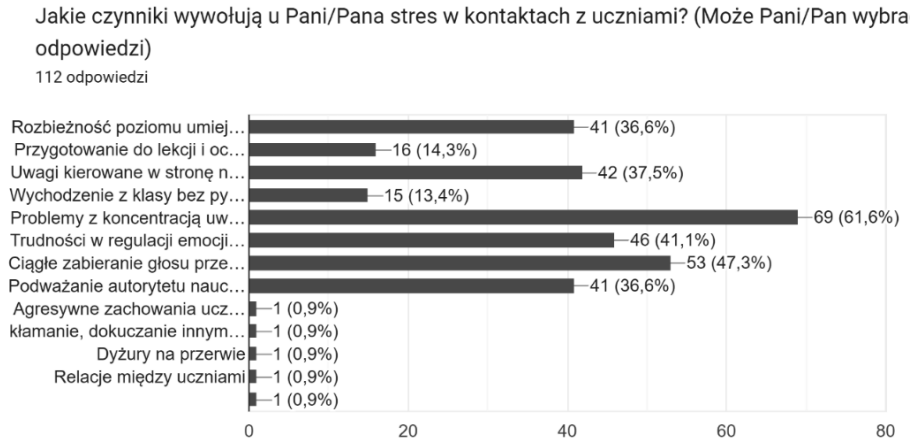


Źródło: badanie własne

Jak wiemy praca nauczyciela to ciągły kontakt z uczniami i ich rodzicami. Niejednokrotnie interakcje z wychowankami i ich opiekunami prowadzą do napięcia i zdenerwowania, co może skutkować odczuwaniem przez pedagoga stresu zawodowego. Te czynniki często (58,9%) generują zmęczenie i wyczerpanie po zakończeniu pracy. Nie dziwi więc, że żaden z ankietowanych nie odpowiedział, że „nigdy" nie doświadcza takich sytuacji.

Spośród najczęściej wymienianych czynników wywołujących stres u nauczycieli klas I-III w kontaktach z uczniami wymieniano problemy z koncentracją uwagi (61,6%), ciągłe zabieranie głosu przez uczniów (47,3%), trudności w regulacji emocji uczniów (41,1%), uwagi kierowane w stronę nauczyciela (37,5%), podważanie autorytetu nauczyciela oraz rozbieżność poziomu umiejętności uczniów (36,6%). Za najmniej stresujące czynniki respondenci uznali wychodzenie z klasy bez pytania (13,4%) oraz przygotowanie do lekcji i ocenianie (14,3%). Ankietowani mieli też możliwość podania swojej własnej odpowiedzi, wówczas padały stwierdzenia takie, jak: agresywne zachowanie uczniów, mówienie nieprawdy, dokuczanie innym dzieciom, rozmowy na lekcji, dyżury na przerwie, a także relacje między uczniami (Diagram 2). Można wnioskować zatem, że najbardziej stresujący czynnik w kontaktach z uczniami stanowi dla nauczycieli problem z koncentracją uwagi oraz ciągłe zabieranie głosu.

Diagram 2



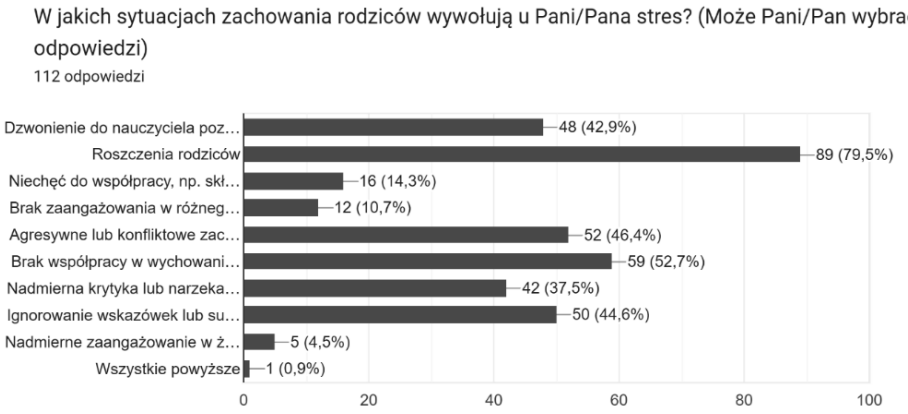
Źródło: badania własne

Praca nauczyciela, zwłaszcza w młodszych klasach, wiąże się z wieloma wyzwaniami, w tym z rosnącą liczbą uczniów wymagających specjalistycznego wsparcia. W kontekście tych trudności, ważne jest zrozumienie, jak dodatkowe wymagania mogą wpływać na poziom stresu wśród pedagogów. Z badania wynika również, że 79,5% nauczycieli klas I-III uważa, iż wzrost liczby uczniów posiadających opinie i orzeczenia z poradni psychologiczno-pedagogicznych generuje dodatkowy stres. Wykonywanie zaleceń poradni stanowi dodatkowe obciążenie dla 58,9% nauczycieli, podczas gdy 41,1% nie zgłasza wpływu tych zaleceń na poziom stresu. Rezultaty badań wskazują na zróżnicowane postrzeganie stresu wynikającego z realizacji zaleceń poradni, co sugeruje indywidualne różnice w reakcji na te wyzwania.

Wraz z rosnącą różnorodnością kulturową w szkołach nauczyciele coraz częściej spotykają się z nowymi zadaniami związanymi z integracją uczniów obcokrajowców. Wpływ obecności dzieci z innych kultur na poziom stresu wśród nauczycieli jest złożony i zależy od wielu czynników. W pytaniu dotyczącym sytuacji stresowych wynikających z obecności dzieci obcokrajowców w klasie stwierdzono, że 56,3% nauczycieli zgadza się z tym, iż obecność uczniów z innych kultur generuje stres. Z kolei 43,8% respondentów nie podziela tego poglądu, co wskazuje na różnorodność doświadczeń w tej kwestii. Analiza odpowiedzi na pytanie otwarte wykazała, że nauczyciele mają zróżnicowane podejście do integracji uczniów obcokrajowców. Niektórzy radzą sobie z tym wyzwaniem bez odczuwania dodatkowego stresu, podczas gdy inni wskazują trudności komunikacyjne, problemy z tłumaczeniem zadań oraz różnice kulturowe jako główne źródła stresu. Nauczyciele bez wcześniejszych doświadczeń w pracy z obcokrajowcami mogą być bardziej podatni na odczuwanie stresu w takich sytuacjach, choć część respondentów zauważa, że dzieci te często szybko się adaptują.

Stres związany z relacjami nauczycieli z rodzicami uczniów stanowi istotny problem w środowisku szkolnym. W odniesieniu do interakcji z opiekunami, 79,5% respondentów uznało roszczeniowe postawy rodziców za kluczowe źródło napięcia. Inne istotne czynniki to agresywne zachowania rodziców (46,4%), brak współpracy w wychowaniu dzieci (52,7%), ignorowanie zaleceń nauczycieli (44,6%) oraz nadmierne angażowanie się w życie szkoły (4,5%). Dzwonienie do nauczyciela poza godzinami pracy (42,9%), nadmierna krytyka lub narzekanie (37,5%), brak zaangażowania w imprezy okolicznościowe (10,7%) oraz niechęć do współpracy (14,3%) również są wymieniane jako źródła stresu, ale w mniejszym stopniu. Dodatkowo, niewielki odsetek respondentów (0,9%) wskazał, że wszystkie wymienione czynniki są dla nich stresujące. Wyniki te sugerują, że relacje z rodzicami są istotnym obszarem stresu dla nauczycieli, wymagającym uwagi i wsparcia (Diagram 3).

Diagram 3



Źródło: badania własne

W kontekście zebrań z rodzicami najczęstszymi wyzwaniami są trudne rozmowy (57,1%) oraz konieczność przekazywania nieprzyjemnych informacji (53,6%), co często prowadzi do napięć i trudności komunikacyjnych. Ponadto, 36,6% nauczycieli odczuwa presję wynikającą z wysokich oczekiwań rodziców, a konflikty między rodzicami stanowią dodatkowe źródło stresu (43,8%). Ogólnie rzecz biorąc, wyniki ankietowe pokazują, że spotkania i zebrania z rodzicami mogą być dla nauczycieli stresującym doświadczeniem z powodu różnych czynników, takich jak trudne rozmowy, presja oczekiwań, konieczność konfrontacji z nieprzyjemnymi informacjami czy występowanie konfliktów między rodzicami.

Stres zawodowy wpływa również na relacje między nauczycielami – niemal połowa badanych (48,2%) zgłasza, że stres negatywnie oddziałuje na ich współpracę z kolegami. Może to sugerować, że stres zawodowy może negatywnie oddziaływać na

atmosferę w szkole i relacje między nauczycielami, co może prowadzić do konfliktów, napięć lub ograniczeń w komunikacji. Najczęściej wymienianymi źródłami napięć w relacjach wewnątrzszkolnych są brak współpracy (50%), problemy z komunikacją (35,7%) oraz konflikty personalne (33,9%). W zakresie relacji z innymi pracownikami szkoły, 72,3% nauczycieli wskazało na plotkowanie jako główne źródło stresu, a prawie połowa respondentów (48,2%) uznaje brak poufności za poważny problem. Wniosek z analizy jest taki, że chociaż stres zawodowy może mieć wpływ na relacje między nauczycielami, to nie jest to jednoznaczne i zależy od indywidualnych doświadczeń i strategii radzenia sobie ze stresem każdego nauczyciela. Ważne jest podejmowanie działań mających na celu poprawę współpracy, komunikacji i rozwiązywanie konfliktów, aby stworzyć bardziej harmonijną i produktywną atmosferę w placówce.

Udzielone przez respondentów odpowiedzi na pytanie o odczuwanie stresu podczas uczestnictwa w posiedzeniach rady pedagogicznej wskazuje na zróżnicowane doświadczenia uczestników. Większość respondentów (45,5%) odpowiedziała, że nie odczuwa stresu podczas tych spotkań, co sugeruje, że dla nich są one raczej postrzegane jako rutynowe lub pozytywne doświadczenie. Z drugiej strony, 11,6% respondentów przyznało, że odczuwa stres podczas udziału w posiedzeniach rad pedagogicznych, co może wynikać z presji związanej z podejmowaniem decyzji lub dyskusją na tematy dotyczące pracy zawodowej. Istnieje także znaczna grupa osób (42,9%), które czasami odczuwają stres w tych sytuacjach, co sugeruje, że doświadczenia związane z radami pedagogicznymi mogą być zróżnicowane w zależności od konkretnych okoliczności lub tematów poruszanych na spotkaniach.

Hospitacja zajęć, czyli proces obserwacji pracy nauczyciela, jest istotnym elementem oceny pedagogicznej, który może generować różne reakcje emocjonalne. Biorąc pod uwagę odpowiedzi osób badanych na pytanie o stres związany z hospitacją własnych zajęć pokazuje, że większość respondentów doświadcza pewnego stopnia stresu w związku z tym procesem. Zdecydowana mniejszość (25,9%) respondentów odpowiedziała, że nie odczuwa stresu podczas hospitacji, co sugeruje, że dla nich ta forma obserwacji zajęć jest raczej komfortowa lub nie stanowi poważnego wyzwania. Jednakże, ponad jedna trzecia respondentów (32,1%) przyznała, że czasami doświadcza stresu w trakcie hospitacji, co może wskazywać na zmienność doświadczeń w zależności od konkretnych sytuacji lub czynników zewnętrznych. Największy odsetek respondentów (42%) przyznał, że odczuwa stres podczas hospitacji, co sugeruje, że dla wielu nauczycieli proces ten wiąże się z wyzwaniami lub obawami, które mogą być związane z oceną pracy pedagogicznej oraz obserwacją przez innych.

Analiza informacji zwrotnych udzielanych przez nauczycieli na pytanie otwarte o przyczyny stresu podczas hospitacji własnych zajęć ukazuje różnorodne obawy i lęki związane z tym procesem. Wiele odpowiedzi wskazuje na presję i obawę o wrażenie, jakie nauczyciel robi na obserwujących oraz o ocenę własnej pracy pedagogicznej.

Niektórzy nauczyciele martwią się o reakcje dzieci, ich zachowanie oraz wykonanie zadań w wyznaczonym czasie. Obawy te są często związane z brakiem pewności co do własnych umiejętności, efektywności planowanych zajęć oraz oczekiwań dyrekcji. Dodatkowo, obserwacja i ocena przez inne osoby, szczególnie jeśli nie są one specjalistami w danej dziedzinie, również stanowi istotne źródło stresu. Istnieje także lęk przed oceną własnej osoby, presją wynikającą z pokazania swojej wartości oraz związana z tym potrzeba wypadnięcia jak najlepiej. Warto zauważyć, że niektórzy respondenci podkreślają również, że hospitacja powinna mieć formę pomocy dla nauczyciela, a nie oceny, co sugeruje potrzebę zmiany podejścia do tego procesu w celu zredukowania poziomu stresu i lepszej efektywności wsparcia pedagogicznego.

W kontekście stresu związanego z ocenianiem przez innych, większość respondentów (29,5%) oceniła ten czynnik jako wysoki, wskazując na stopień 4 w pięciostopniowej skali, a 27,7% umieściło go na stopniu 3. Wyniki te sugerują, że ocenianie przez innych stanowi istotny czynnik stresogenny dla wielu nauczycieli. Natomiast odpowiedzi w stopniach 1, 2 i 5 (odpowiednio 8,9%, 10,7% i 23,2%) wskazują na to, że dla tych respondentów ocenianie przez innych wiąże się z mniejszym lub większym stopniem stresu, ale nie jest to dominujący czynnik stresotwórczy. Wyniki podkreślają różnorodność reakcji na ocenianie, co może wynikać z indywidualnych cech osobowościowych oraz doświadczeń zawodowych.

Możliwości rozwoju zawodowego są istotnym elementem wspierającym efektywność pracy nauczycieli oraz ich satysfakcję zawodową. Brak tych możliwości może jednak wpływać negatywnie na poziom stresu pedagogów, szczególnie w kontekście codziennych wyzwań związanych z pracą z dziećmi. Analiza informacji zwrotnych na pytanie o wpływ braku adekwatnych możliwości rozwoju zawodowego na poziom stresu nauczycieli klas I-III wskazuje na istotne związki między tymi czynnikami. Większość respondentów (53,6%) przyznała, że brak odpowiednich możliwości rozwoju zawodowego wpływa na ich poziom stresu. Odpowiedzi te sugerują, że nauczyciele czują się ograniczeni w rozwijaniu swoich umiejętności pedagogicznych, co może prowadzić do frustracji i napięcia. Z drugiej strony 46,4% respondentów odpowiedziała, że brak takich możliwości nie wpływa na ich poziom stresu. To sugeruje, że dla niektórych nauczycieli inne czynniki mogą mieć większe znaczenie dla ich poziomu stresu zawodowego niż brak możliwości rozwoju zawodowego. Ogólnie rzecz biorąc, wyniki sugerują, że dostęp do odpowiednich możliwości rozwoju zawodowego może odgrywać istotną rolę w zarządzaniu stresem zawodowym nauczycieli klas I-III.

W odpowiedzi na pytanie dotyczące wpływu konieczności ciągłego doskonalenia zawodowego na poziom stresu nauczycieli klas I-III, uzyskano zróżnicowane opinie respondentów. Większość badanych (51,8%) wskazała, że ten aspekt nie ma istotnego wpływu na ich poziom stresu zawodowego, co może sugerować, że postrzegają oni konieczność podnoszenia kwalifikacji jako naturalną część pracy, nie generującą

dodatkowego obciążenia emocjonalnego. Jednakże 48,2% respondentów przyznało, że wymóg stałego rozwoju zawodowego wpływa na ich poziom stresu, co wskazuje na postrzeganie tego czynnika przez część nauczycieli jako wyzwanie lub dodatkowe obciążenie. Wyniki te podkreślają istnienie różnic w postrzeganiu roli ciągłego doskonalenia zawodowego jako czynnika stresogennego wśród nauczycieli klas I-III.

Stres zawodowy jest jednym z kluczowych czynników wpływających na satysfakcję i długoterminowe zaangażowanie nauczycieli w ich pracy. W obliczu rosnących wymagań edukacyjnych i społecznych, zrozumienie jego wpływu na motywację zawodową staje się coraz bardziej istotne. Analiza odpowiedzi na pytanie o wpływ stresu zawodowego na motywację do kontynuowania pracy jako nauczyciel klas I-III wskazuje na jednoznaczne przekonanie większości badanych. Aż 84,8% respondentów stwierdziło, że stres zawodowy negatywnie wpływa na ich motywację do dalszej pracy, co sugeruje, że stres odgrywa istotną rolę w procesie decyzyjnym dotyczącym kontynuowania kariery zawodowej. Jedynie 15,2% badanych nie odczuwa wpływu stresu na motywację, co może sugerować, że w tej grupie inne czynniki niż stres mają większe znaczenie dla zaangażowania zawodowego. Wyniki te wskazują na konieczność zrozumienia mechanizmów wpływu stresu na motywację i zaangażowanie zawodowe nauczycieli.

Dostęp do odpowiednich zasobów dydaktycznych jest kluczowym elementem wspierającym efektywność pracy nauczyciela i wpływającym na jego komfort zawodowy. Braki w tym zakresie mogą prowadzić do dodatkowego obciążenia i stresu, zwłaszcza w obliczu rosnących wymagań edukacyjnych. W odpowiedzi na pytanie o wpływ braku odpowiednich zasobów dydaktycznych na poziom stresu zawodowego, 70,5% respondentów potwierdziło, że brak tych zasobów zwiększa poziom stresu. Wyniki te sugerują, że niedobór niezbędnych narzędzi pracy stanowi dla większości nauczycieli znaczące źródło frustracji i napięcia, co może negatywnie wpływać na komfort pracy i jej efektywność. Z kolei 29,5% respondentów uznało, że brak zasobów nie wpływa na ich poziom stresu, co sugeruje, że inne czynniki mogą mieć większe znaczenie w tej grupie. Wyniki te podkreślają istotność zapewnienia odpowiednich zasobów i wsparcia technicznego dla nauczycieli jako sposobu na redukcję stresu zawodowego.

Wraz z postępującą cyfryzacją edukacji, korzystanie z nowoczesnych technologii staje się nieodłącznym elementem pracy nauczyciela. Różnorodność w poziomie umiejętności technologicznych i doświadczeń pedagogów wpływa na to, jak postrzegają oni integrację technologii w procesie nauczania. Analiza odpowiedzi na pytanie dotyczące stresu związanego z koniecznością korzystania z nowoczesnych technologii w procesie nauczania wskazuje, że 75% respondentów nie odczuwa stresu związanego z tym zagadnieniem. Sugeruje to, że dla większości nauczycieli integracja nowoczesnych technologii w nauczanie nie stanowi istotnego źródła napięcia. Z drugiej strony, 25% badanych przyznało, że korzystanie z technologii generuje u nich stres, co może

wynikać z niepewności co do umiejętności obsługi sprzętu lub trudności z jego efektywnym wykorzystaniem w pracy dydaktycznej. Wyniki te pokazują zróżnicowane podejście do technologii w procesie nauczania wśród badanych nauczycieli.

W odniesieniu do pytania o obawy związane z nowymi wymaganiami wobec nauczycieli, 65,2% respondentów wyraziło obawy związane z wprowadzaniem nowych standardów lub wymagań. Wynik ten sugeruje, że dla większości nauczycieli nowe regulacje mogą być postrzegane jako źródło niepewności lub stresu, wynikające z konieczności dostosowania się do nowych zasad. Jednocześnie 34,8% badanych nie odczuwa obaw związanych z nowymi wymaganiami, co może wskazywać na postrzeganie ich jako naturalnej części rozwoju zawodowego. Wyniki te podkreślają istotność efektywnej komunikacji i wsparcia w procesie wdrażania zmian w systemie edukacyjnym.

Mając do dyspozycji informacje zwrotne na pytanie dotyczące stresu związanego z częstymi zmianami przepisów i wymagań edukacyjnych wyraża jednoznaczne przekonanie większości ankietowanych. Większość respondentów (84,8%) przyznała, że częste zmiany przepisów i wymagań edukacyjnych są dla nich źródłem stresu. Informacje zwrotne tego typu mogą sugerować, że dla tej grupy nauczycieli częste zmiany w ramach przepisów i wymagań edukacyjnych mogą wywoływać niepewność, frustrację lub napięcie związane z koniecznością dostosowania się do nowych zasad lub procedur. Z drugiej strony, mniejsza część respondentów (15,2%) odpowiedziała, że nie stresują ich częste zmiany przepisów i wymagań edukacyjnych. To sugeruje, że dla tej grupy nauczycieli zmiany te mogą być postrzegane jako jedna z część procesu edukacyjnego lub jako niestanowiące dla nich istotnego źródła stresu. Zatem wyniki wskazują na znaczenie stabilności i spójności przepisów oraz przekazywania odpowiednich informacji i wsparcia w przypadku wprowadzania zmian, aby zminimalizować poziom stresu wśród nauczycieli.

Podsumowując rozważania dotyczące czynników wywołujących stres nauczyciela nasuwa się wniosek, że stres zawodowy wśród nauczycieli jest złożonym zjawiskiem, które może być wywołane różnymi czynnikami, takimi jak praca z uczniami, relacje z rodzicami, czy brak odpowiednich zasobów i narzędzi pracy. Istotne jest zrozumienie indywidualnych doświadczeń i strategii radzenia sobie ze stresem każdego nauczyciela oraz zapewnienie odpowiednich możliwości rozwoju zawodowego i wsparcia, aby zarządzać stresem zawodowym wśród nauczycieli klas I-III.

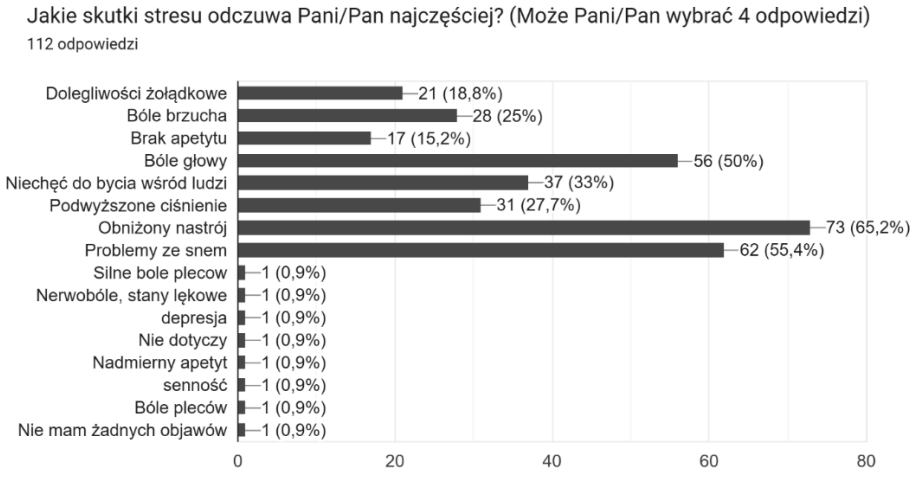
4. Konsekwencje płynące z odczuwania nadmiernego stresu

Konsekwencje płynące z nadmiernego odczuwania stresu w pracy nauczycieli mogą skupiać się na różnorodnych aspektach życia zawodowego i osobistego, które mogą ulec negatywnemu wpływowi w wyniku chronicznego stresu. Należy podkreślić,

że nadmierny poziom stresu może prowadzić do wypalenia zawodowego, problemów zdrowotnych, obniżenia jakości nauczania, a także pogorszenia relacji z uczniami, rodzicami i współpracownikami. Te konsekwencje nie tylko dotykają jednostki, ale mogą również mieć długoterminowe skutki dla całego systemu edukacyjnego.

Odpowiedzi na pytanie dotyczące skutków stresu, które respondenci najczęściej odczuwają, ukazują różnorodność doświadczeń wśród nauczycieli. Najczęstszym wymienianym skutkiem stresu jest obniżony nastrój, który wskazało 65,2% respondentów. To sugeruje, że dla większości nauczycieli stres może wpływać na ich samopoczucie emocjonalne, prowadząc do obniżonego nastroju lub uczucia przygnębienia. Kolejnymi często wymienianymi skutkami są problemy ze snem (55,4%) oraz bóle głowy (50%), co może wskazywać na wpływ stresu na jakość snu i występowanie bólów głowy. Dodatkowo, dolegliwości żołądkowe (18,8%), podwyższone ciśnienie (27,7%), niechęć do bycia wśród ludzi (33%) oraz bóle brzucha (25%) również zostały wymienione przez część respondentów. Natomiast mniejszy odsetek respondentów wskazał na inne skutki, takie jak nadmierny apetyt, senność, bóle pleców, nerwobóle, stany lękowe czy depresja. Ogólnie rzecz biorąc, wyniki wskazują na różnorodność objawów stresu wśród nauczycieli oraz na potrzebę świadomości i zarządzania tymi skutkami w celu zapewnienia zdrowia psychicznego i fizycznego personelu edukacyjnego (Diagram 4).

Diagram 4



Źródło: badanie własne

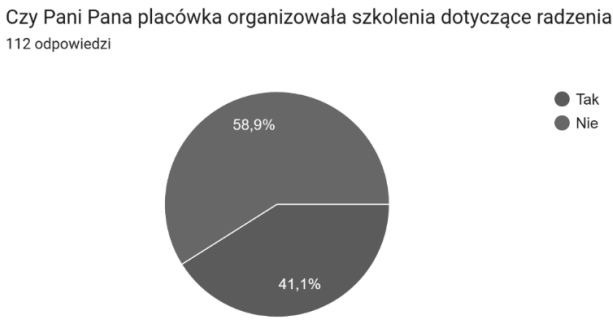
A zatem skutki stresu odczuwane są najczęściej w sferze psychicznej, czego dowodem odpowiedzi respondentów – obniżony nastrój.

Strategie radzenia sobie ze stresem

Zobrazowanie strategii radzenia sobie ze stresem w pracy nauczyciela może rozpocząć się od zauważenia rosnącej świadomości znaczenia zdrowego zarządzania stresem wśród pracowników oświaty. W kontekście coraz większego obciążenia zawodowego i wyzwań związanych z edukacją, nauczyciele stają przed potrzebą skutecznego radzenia sobie ze stresem, aby zachować motywację, produktywność i dobre samopoczucie psychiczne. W niniejszym opracowaniu zostaną omówione różnorodne strategie, które wspomagają nauczycieli w radzeniu sobie ze stresem i tworzeniu zdrowszego środowiska pracy.

W odpowiedzi na pytanie o organizowanie szkoleń dotyczących radzenia sobie ze stresem, 58,9% respondentów wskazało, że ich placówka nie oferuje takich programów. Wynik ten sugeruje, że w wielu szkołach brakuje inicjatyw wspierających nauczycieli w zarządzaniu stresem. Jednocześnie 41,1% badanych przyznało, że ich placówka organizuje szkolenia związane z tym zagadnieniem. To sugeruje, że dla tej grupy nauczycieli placówka podejmuje inicjatywy w celu zapewnienia wsparcia i narzędzi potrzebnych do radzenia sobie ze stresem. Na podstawie informacji zwrotnych udzielanych przez nauczycieli klas I – III można stwierdzić, iż w większości placówek brak jest szkoleń z zakresu radzenia sobie ze stresem (Diagram 5).

Diagram 5



Źródło: badanie własne

Odpowiedzi uzyskane od nauczycieli klas I-III na pytanie dotyczące uczestnictwa w szkoleniach związanych z radzeniem sobie ze stresem, organizowanych przez placówki edukacyjne, wskazują na wyraźne tendencje w podejściu do tego typu inicjatyw. Większość respondentów (58,9%) deklarowała, że nie brała udziału w oferowanych szkoleniach. Wynik ten sugeruje, że pomimo dostępności takich kursów, ich popularność wśród nauczycieli jest ograniczona. Z kolei 41,1% ankietowanych potwierdziło udział w szkoleniach, co wskazuje, że część nauczycieli korzysta z tej formy wsparcia,

choć nie jest to powszechne zjawisko. Możliwe przyczyny takiej sytuacji mogą obejmować ograniczony czas, inne priorytety zawodowe bądź brak zainteresowania tematem. Uzyskane wyniki wskazują na konieczność podjęcia działań mających na celu zwiększenie świadomości oraz motywowanie nauczycieli do uczestnictwa w szkoleniach, aby lepiej radzić sobie ze stresem zawodowym i dbać o swoje zdrowie psychiczne.

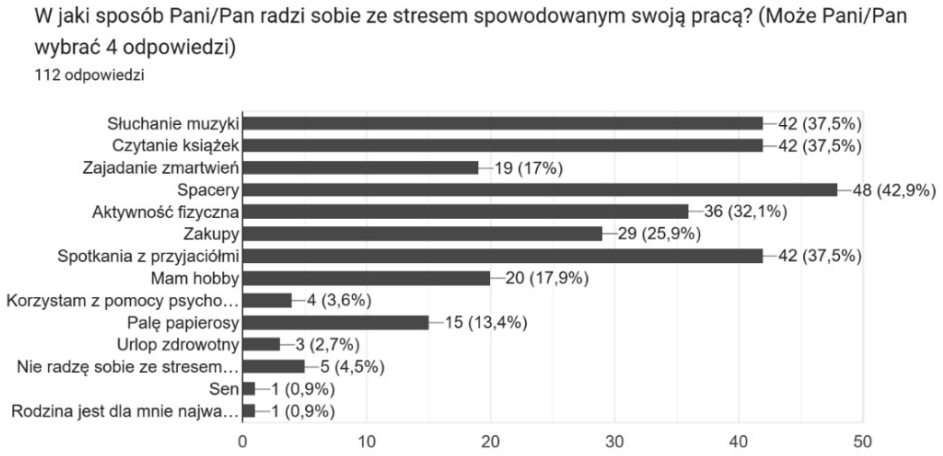
Analiza odpowiedzi dotyczących źródeł wsparcia w przypadku problemów zdrowotnych ujawnia zróżnicowanie strategii poszukiwania pomocy. Najczęściej wskazywanym źródłem wsparcia jest rodzina, co zadeklarowało 40,2% respondentów. Wynik ten sugeruje, że dla większości nauczycieli najbliższe otoczenie odgrywa kluczową rolę w procesie radzenia sobie z trudnościami zdrowotnymi. Współpracownicy zostali wskazani przez 13,4% badanych, co podkreśla znaczenie wsparcia zawodowego, choć w mniejszym zakresie. Mniejsza liczba nauczycieli wskazała przełożonych (4,5%) i specjalistów (7,1%) jako źródła pomocy. Interesującym wynikiem jest fakt, że 15,2% respondentów nie poszukuje żadnej pomocy w przypadku problemów zdrowotnych, co może wskazywać na pewien poziom samodzielności lub niechęci do korzystania z zewnętrznego wsparcia. Wyniki te wskazują na potrzebę zwiększenia świadomości na temat dostępnych form pomocy i wsparcia w środowisku zawodowym nauczycieli.

Rozpatrując odpowiedzi na pytanie dotyczące oczekiwań od osoby wspierającej wskazać należy na różnorodność potrzeb i oczekiwań ze strony nauczycieli. Najczęściej wskazywanym oczekiwaniem jest wysłuchanie, co potwierdziło aż 72,3% osób badanych. Może to świadczyć o tym, że dla większości nauczycieli kluczowym aspektem wsparcia jest możliwość wyrażenia swoich emocji i przeżyć oraz otrzymania wsparcia poprzez aktywne słuchanie ze strony osoby wspierającej. Kolejne często wymieniane oczekiwania to zrozumienie (69,6%) oraz rady (45,5%). Odpowiedzi te wskazują na potrzebę empatycznego podejścia i zrozumienia sytuacji przez osobę wspierającą, jak również na gotowość do udzielania praktycznych wskazówek czy porad. Natomiast pocieszenie zostało wymienione przez mniejszy odsetek respondentów (28,6%), co sugeruje, że chociaż dla niektórych nauczycieli ważne jest otrzymanie wsparcia emocjonalnego w formie pocieszenia, nie jest to dla wszystkich główny priorytet. Warto zauważyć, że 10,7% ankietowanych odpowiedziało, że nie oczekuje pomocy od osoby wspierającej, co może sugerować pewien stopień samodzielności lub niechęci do poszukiwania wsparcia w trudnych sytuacjach.

W zakresie radzenia sobie ze stresem zawodowym, najczęściej wskazywane strategie to spacery (42,9%), słuchanie muzyki (37,5%) oraz czytanie książek (37,5%). Te formy aktywności mogą pomóc w redukcji napięcia i odprężeniu po pracy. Ważne miejsce zajmują także spotkania z przyjaciółmi (37,5%) oraz aktywność fizyczna (32,1%), co podkreśla znaczenie wsparcia społecznego i ruchu w walce ze stresem. W mniejszym stopniu nauczyciele wybierają takie metody, jak zajadanie zmartwień (17%), zakupy (25,9%) czy palenie papierosów (13,4%). Zaledwie 3,6% badanych ko-

rzysta z pomocy psychologa, co może sugerować niewystarczającą skłonność do korzystania z profesjonalnego wsparcia psychologicznego mimo doświadczania stresu zawodowego (Diagram 6).

Diagram 6



Źródło: badanie własne

Analiza odpowiedzi dotyczących równowagi między życiem zawodowym a prywatnym wskazuje, że najczęstszą strategią jest spędzanie czasu z rodziną (49,1%). Dla wielu nauczycieli relacje rodzinne są kluczowym elementem harmonizowania tych dwóch obszarów życia. Kolejnymi często wymienianymi strategiami są wyznaczanie granic (26,8%) oraz planowanie odpoczynku (14,3%). Tylko 8% respondentów angażuje się w hobby, co może wskazywać na przewagę innych priorytetów w życiu prywatnym. Pojedyncze osoby wspominały o bardziej radykalnych rozwiązaniach, takich jak przeprowadzka za granicę czy zmiana zawodu.

Odpowiedzi na pytanie otwarte dotyczące radzenia sobie ze stresem ukazują szeroką gamę strategii. Respondenci wskazują na konieczność zachowania dystansu emocjonalnego, ignorowanie nieistotnych komentarzy oraz koncentrację na własnych działaniach. Popularne są również hobby, relacje z bliskimi oraz odpoczynek. Część nauczycieli podkreśla znaczenie rozgraniczenia życia zawodowego i prywatnego, a niektórzy rekomendują wsparcie specjalisty w sytuacjach, gdy stres staje się przytłaczający. Reasumując odpowiedzi te podkreślają znaczenie samoświadomości, dbania o siebie oraz znajdowania skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem w zawodzie nauczyciela.

Podsumowanie

W tej części dokonamy podsumowania wyników badań. Codzienna praca z uczniami jest wyczerpująca dla wielu nauczycieli, przy czym problem z koncentracją uwagi i ciągłe zabieranie głosu wydają się być najbardziej stresującymi czynnikami w kontakcie z uczniami. Istnieje zróżnicowanie w percepcji wpływu sytuacji zawodowych na odczuwanie stresu oraz w podejściu do sposobów radzenia sobie z nim. Relacje z rodzicami, spotkania z nimi oraz hospitacje są wymieniane jako sytuacje stresujące, wymagające uwagi i wsparcia. Istnieje potrzeba zwiększenia dostępu do szkoleń z radzenia sobie ze stresem oraz świadomości różnorodnych źródeł pomocy dla nauczycieli w przypadku problemów zdrowotnych. Ogólnie rzecz biorąc, wyniki sugerują konieczność zrównoważonego podejścia do życia zawodowego i prywatnego oraz rozwijania strategii radzenia sobie ze stresem, aby dbać o zdrowie psychiczne nauczycieli.

Odwołując się do wcześniej wspomnianych badań Korczyńskiego z lat 2010/2011 oraz 2011/2012, w których stwierdzono, że codzienna praca z uczniami może być stresująca dla nauczycieli, przy czym problemy z koncentracją uwagi i ciągłe zabieranie głosu były najbardziej stresującymi czynnikami. Przeprowadzone przez nas badania wskazują na różnice w percepcji wpływu sytuacji zawodowych na odczuwanie stresu oraz potrzebę zwiększenia dostępu do szkoleń z radzenia sobie ze stresem dla nauczycieli. Uzyskane wyniki w obydwu badaniach sugerują konieczność równoważenia życia zawodowego i prywatnego oraz rozwijania strategii radzenia sobie ze stresem, aby zadbać o zdrowie psychiczne nauczycieli.

Stres zawodowy nauczycieli jest powszechnym problemem, który może mieć negatywne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego oraz jakości nauczania. Analiza przeprowadzonego badania wskazuje na szereg czynników wpływających na poziom stresu zawodowego nauczycieli:

- Obciążenie pracą: Badanie pokazuje, że nauczyciele często doświadczają dużego obciążenia pracą związane z planowaniem lekcji, ocenianiem prac, sporządzaniem raportów oraz prowadzeniem działań pozalekcyjnych. To prowadzi do uczucia przemęczenia i braku czasu na odpoczynek.
- Presja czasowa: Konieczność dostosowywania się do harmonogramu lekcji oraz realizacji programu nauczania w określonym czasie powoduje uczucie ciągłej presji czasowej.
- Problemy z uczniami i rodzicami: Nauczyciele często muszą radzić sobie z problematycznym zachowaniem uczniów, konfliktami między uczniami, a także trudnościami w komunikacji z rodzicami.
- Niska satysfakcja zawodowa: Brak uznania za pracę, niskie wynagrodzenie oraz brak możliwości rozwoju zawodowego przyczyniają się do obniżenia satysfakcji zawodowej nauczycieli i zwiększenia poziomu stresu.

- Zmiany w systemie edukacyjnym: Ciągłe zmiany w systemie edukacyjnym, nowe przepisy i reformy powodują dezorientację i niepewność u nauczycieli, co również przyczynia się do stresu zawodowego.
- Brak wsparcia ze strony szkoły i władz edukacyjnych: Niedostateczne wsparcie ze strony dyrekcji szkoły, brak możliwości skorzystania z profesjonalnego doradztwa czy brak możliwości rozwoju zawodowego zwiększa poziom stresu u nauczycieli.
- Wpływ pracy na życie prywatne: Wielogodzinna praca, presja zawodowa oraz brak czasu dla siebie i swoich bliskich prowadzi do konfliktów w życiu prywatnym i rodzinnych, co dodatkowo zwiększa poziom stresu.

Wnioski dotyczące strategii radzenia sobie ze stresem oraz dostępnego wsparcia organizacyjnego pozwalają lepiej zrozumieć, jak nauczyciele klas I-III radzą sobie z tym wyzwaniem. Pedagodzy najczęściej stosują metody takie jak spacery, słuchanie muzyki, czytanie książek oraz spotkania z przyjaciółmi. Te działania pomagają im zredukować napięcie i poprawiają samopoczucie, co przekłada się na lepszą efektywność w pracy. W zakresie wsparcia organizacyjnego i społecznego, nauczyciele głównie polegają na rodzinie oraz współpracownikach. Niestety, wielu placówkom brakuje odpowiednich szkoleń i programów wspierających radzenie sobie ze stresem. Zwiększenie dostępności tych form pomocy mogłoby znacząco poprawić komfort pracy nauczycieli.

Na podstawie literatury i przeprowadzonego badania wysuwają się wnioski, iż konieczne jest podejmowanie działań mających na celu redukcję stresu zawodowego. Nauczyciele często doświadczają stresu z powodu presji związanej z pracą, problemów w relacjach z uczniami, rodzicami czy kolegami z pracy. Dlatego ważne jest, aby mieli dostęp do wsparcia emocjonalnego w postaci sesji terapeutycznych, doradztwa psychologicznego czy grup wsparcia, gdzie mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i otrzymać wsparcie od innych nauczycieli. Często pedagodzy są przytłoczeni ilością obowiązków biurokratycznych, takich jak sporządzanie raportów, dokumentacji czy wypełnianie formularzy. Uproszczenie tych procedur i zmniejszenie ilości zbędnych formalności pozwoli nauczycielom skoncentrować się na nauczaniu i pracy z uczniami. Organizowanie szkoleń z zakresu radzenia sobie ze stresem, technik relaksacyjnych czy zarządzania emocjami pomoże nauczycielom lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach, takich jak konflikty z uczniami czy problematyczne sytuacje w szkole. Pozwolenie nauczycielom na większą swobodę w prowadzeniu zajęć oraz w dostosowywaniu programów nauczania do potrzeb swoich uczniów pozwoli im czuć się bardziej zaangażowanymi i zmotywowanymi w pracy. Szkoła powinna zapewnić odpowiednie warunki pracy, takie jak dobrze wyposażone sale lekcyjne, dostęp do niezbędnych materiałów dydaktycznych czy godziwe wynagrodzenie, wpłynie pozytywnie na motywację i zadowolenie zawodowe nauczycieli. Umożliwienie wychowawcom klas I-III udziału w szkoleniach zawodowych, konferencjach czy kursach doskonalących po-

zwoli im rozwijać swoje umiejętności i kompetencje, co przełoży się na lepszą jakość nauczania. Budowanie partnerskich relacji z rodzicami uczniów poprzez regularne spotkania, konsultacje czy wspólne działania edukacyjne może zmniejszyć presję nauczycieli i przyczynić się do stworzenia pozytywnej atmosfery w szkole.

Literatura

Fontana, David. 2003. *Psychologia dla nauczycieli.* Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Grzegorzewska, Katarzyna, Maria. 2006. *Stres w zawodzie nauczyciela: specyfika, uwarunkowania, następstwa.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Grzegorzewska, Katarzyna, Maria. 2007. Różnorodność w interpretacji problematyki stresu. *Studia Humanistyczne AGH,* 5, s. 123-129

Grzegorzewska, Katarzyna, Maria. 2018/2019. Dodatkowy stres decyzyjny nauczyciela: dyscyplinować czy uczyć zasad małego człowieka – ucznia. *Edukacja wczesnoszkolna. Zeszyty Kieleckie. Organizowanie środowiska uczenia się pod redakcją Zuzanny Zbróg,* 2,

Kloskowska, Adriana. 2023. Dobrostan nauczyciela, czyli jak znaleźć równowagę między pracą a życiem osobistym? *Życie Szkoły,* 2-3, s. 52-55

Korczyński, Stanisław. 2014. Stres zawodowy w subiektywnej ocenie nauczycieli. *Problemy opiekuńczo-wychowawcze,* 528, s. 37-50

Moskal, Katarzyna i Seweryn Małgorzata i Siewierska Kamila. 2018/2019. Uczymy się radzić sobie w sytuacjach stresowych. *Edukacja wczesnoszkolna. Zeszyty Kieleckie. Organizowanie środowiska uczenia się pod redakcją Zuzanny Zbróg,* 4, s. 83-86

Ołtarzewski, Eryk. 2018. Łagodzenie stresu – czyli w jaki sposób poznanie samego siebie może zmniejszyć stres. *Życie Szkoły,* 11, s. 17-22

Szczygieł, Magdalena. 2002. Stres w pracy nauczyciela – wybrane uwarunkowania. *Kultura – Społeczeństwo – Edukacja,* 2(18),

Terelak, Felicjan, Jan. 2008. *Człowiek i stres.* Warszawa: Oficyna Wydawnicza Branta.