

**Stanisław Siek, Iwona M.
Marcysiak**

**Obciążenie stresem i poziom lęku u
nauczycieli zagrożonych
bezrobociem**

Studia Philosophiae Christianae 32/1, 296-301

1996

Artykuł został zdigitalizowany i 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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Szczegółowe przypadki takich totalizujących doświadczeń mogą być wychwycone przez intencjonalną analizę. Bazujący na przyrodniczej metodologii psycholog wyjaśniałby takie pojęcia przez analizy w kategoriach przyczynowo-skutkowych, gdy tymczasem mamy tu do czynienia z czasowym znaczeniem życiowego doświadczenia i działania.

LITERATURA CYTOWANA

Giorgi, A. (1983), *The importance of the phenomenological attitude for access to the psychological realm*. In A. Giorgi, A. Barton, C. Maes (Eds.), *Duquesne Studies in Phenomenological Psychology*. Vol. IV. Pittsburgh: Duquesne University Press.

Fischer, C. T., Wertz, F. J. (1979), *Empirical phenomenological analysis of being criminally victimized*. In A. Giorgi, R. Knowles, D. L. Smith (Eds.), *Duquesne Studies in Phenomenological Psychology*. Vol. III. Pittsburgh: Duquesne University Press.

Fischer, W. F. (1989), *An empirical-phenomenological investigation of being anxious. An example of the phenomenological approach to emotion*. In R. S. Valle and S. Halling (Eds), *Existential-phenomenological perspectives in psychology*, New York: Plenum Press.

Husserl, E. (1965), *Phenomenology as rigorous science*. In E. Husserl, *Phenomenology and the crisis of philosophy*, (71-147), New York: Harper and Harper.

Husserl, E. (1975), *Idee czystej fenomenologii i fenomenologicznej filozofii*, t. I (D. Gierulanka, przekł), Warszawa.

Husserl, E. (1977), *Phenomenological psychology lectures*, Summer semester, 1925. (J. Scanlon, Trans.), Hague: Nijhoff.

Sleszyński, D. (1995a), *Człowiek w działaniu. Analiza empiryczna, fenomenologiczno-egzystencjalna*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana.

Sleszyński, D. (1995b), *Egzystencjalna analiza prenatalnych i natalnych struktur językowo-działaniowych*, „Świat Psychoanalizy”, 1, 19-29.

Sleszyński, D. (1996), *Uaktywnienie i poznanie siebie*, „Studia z Psychologii” (w druku).

STANISŁAW SIEK, IWONA M. MARCYSIAK

OBCIĄŻENIE STRESEM I POZIOM LĘKU U NAUCZYCIELI ZAGROŻONYCH BEZROBOCIEM

1. CEL I PROBLEM PRACY

Celem tej pracy jest próba oceny obciążenia stresem i lękiem nauczycieli zagrożonych bezrobociem.

Przedmiotem badań jest poziom lęku mierzony *Kwestionariuszami Spielberga i Taylor* oraz stopień obciążenia stresem oceniamy *Kwestionariuszami Lindemanna*.

Przez lęk rozumiem w tej pracy reakcję emocjonalną o specyficznym stopniu przykrościom, odczuwaną subiektywnie jako obawa, napięcie, poczucie irracjonalności i bezradności. Temu przykremu stanowi towarzyszą reakcje mobilizacyjne organizmu takie jak przyspieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi, wzrost tempa przemiany materii, zmiany chemiczne w krwi, a także niektóre inne reakcje autonomiczne takie jak np.: parcie na mocz, biegunki, zatwardzenia, brak łaknienia (Siek, 1982, s. 475).

Przez stres rozumiem za Seylem nieswoistą reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu żądania (Seyle, 1977, s. 25). Reakcje stresowe podobnie jak reakcje lęku czy strachu są reakcjami mobilizacyjnymi.

Większość badaczy problematyki stresu wylicza jako typowe symptomy przeżywanego stresu: porytowanie, podekscytowanie, kompulsywne myślenie o własnej pracy lub innych życiowych sprawach, niecierpliwość, drażliwość, płytki lub orzerywany sen, bezsenność, nagle wybuchy gniewu czy płaczu, ciągły pośpiech, wzrost napięcia mięśni szkieletowych i trzewnych, zaburzenia trawienia i apetytu, ubytek energii psychicznej, pogorszenie pracy pamięci i uwagi, pogorszenie mniemania o sobie, apatia (Siek, 1989, s. 43-45).

Problemami reakcji psychicznych na bezrobocie zaczęto interesować się w latach trzydziestych naszego wieku w okresie Wielkiego Kryzysu.

Terelak przedstawiając charakterystykę bezrobotnego z okresu Wielkiego Kryzysu, podkreśla, że intensywność reakcji emocjonalnych o negatywnym zabarwieniu zależy od czasu zatrudnienia oraz wartości przypisywanej utraconej pracy. Opierając się na badaniach Zawadzkiego i Lazarsfelda, Terelak podaje w swojej książce, że dominującymi nastrojami wśród bezrobotnych są gniew i beznadziejność.

Badania wpływu bezrobocia na osobowość człowieka wykazały, że stres i codzienne zniechęcenie odczuwane przez bezrobotnych przyczyniły się do powstania schorzeń somatycznych i psychicznych. Bezrobocie działa destrukcyjnie w pierwszym rzędzie na ludzi wrażliwych i mniej odpornych na stress.

Badacze zagadnienia bezrobocia podkreślają inne jeszcze psychologiczne i socjologiczne skutki. Według Gordona O'Brien'a są to:

- negatywne nastroje,
- utrata społecznego prestiżu,
- utrata pewności siebie i morale,
- objawy depresyjne (ale nieporównywalne z pacjentami psychiatrycznymi) (Terelak, 1993, s. 247-271).

Raczkowska pisze, że w reakcji na utratę pracy psychologowie wyróżniają trzy fazy: szok, nadzieję i próbę wyjścia z sytuacji, a gdy przez dłuższy czas nie przynoszą one rezultatu – załamanie. Siła i czas trwania poszczególnych faz zależy od właściwości jednostki i uwarunkowań zewnętrznych (Raczkowska, 1994, s. 20).

Bezrobocie wywołuje stres. W organizmie przejawia się on w zaburzeniach wielu czynności psychofizjologicznych. Jeśli człowiek nie upora się z nimi może mieć kłopoty z podjęciem, jakichkolwiek działań. Taki stan psychologia określa jako negatywne przystosowanie do sytuacji.

Niektórzy na sytuację stresującą reagują biernością, wycofaniem się i agresją - stają się zupełnie bezradni i bezsilni.

Ludzie, którzy utracili pracę mają silne poczucie degradacji i czują się zbędni. Poczucie zbędności prowadzi do nadwrażliwości na bodźce płynące z zewnątrz i do irytacji tak charakterystycznej dla ludzi, którzy długo pozostają pod działaniem stresu. Poczucie beznadziejności własnego losu może prowadzić do samobójstwa.

Kinicki i Lateck opublikowali badania dotyczące problemu radzenia sobie ze stresem utraty pracy. Osoby przez nich badane *Skalą radzenia sobie ze stresem utraty pracy* były zwolnione z pracy wskutek likwidacji przedsiębiorstwa w USA.

Uzyskane w poszczególnych podskalach wyniki korelowano z oceną sytuacji życiowej dokonana przez badanych, zasobami ułatwiającymi radzenie sobie z trudną sytuacją i objawami stresu. Okazało się że obwinianie siebie za utratę pracy prowadzi do mniej aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem.

Przy ocenie radzenia sobie z trudnościami ważną okazała się dobra samoocena, pozytywnie skorelowana ze wsparciem społecznym. Analizowanym symptomem stresu był poziom niepokoju.

Niższy poziom niepokoju skorelowany był z umiarkowanym stopniem aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem utraty pracy, a wyższy poziom niepokoju korelował pozytywnie z niskim bądź wysokim poziomem aktywnych strategii, wskazujących na poczucie kontroli sytuacji u badanych osób (Manek, 1991, s. 145-146).

Reakcje ludzi na zagrożenie utratą pracy lub jej utratę zależą w dużym stopniu od wielu indywidualnie zróżnicowanych czynników, do których należą m.in.:

- odporność psychiczna,
- temperament,
- zdolności,
- wyuczony sposób reagowania na zmiany,
- wrażliwość,
- odporność na stres.

Przytoczone z konieczności krótkie informacje na temat reakcji psychicznych ludzi bezrobotnych lub zagrożonych bezrobociem pokazują, że prawie wszyscy przeżywają stresi i mają zmniejszone poczucie bezpieczeństwa. W Polsce nie publikowano dotąd poważniejszych badań eksperymentalnych dotyczących osobowości ludzi bezrobotnych lub zagrożonych bezrobociem. Brakuje również prac poświęconych reakcjom na bezrobocie dość licznej grupy ludzi zagrożonych bezrobociem jaką są nauczyciele szkół podstawowych, którzy nie mają wymaganego dzisiaj wyższego wykształcenia pedagogicznego. Ta grupa ludzi jest przedmiotem badań niniejszej pracy.

2. METODA, MATERIAŁ, SPOSÓB BADAŃ

Jak już wspomniano do oceny nasilenia lęku i stresu zastosowano *Kwestionariusze Spielbergera i Taylor* oraz *Kwestionariusze Lindemanna*. *Kwestionariusz Spielbergera* ocenia nasilenie lęku aktualnie przeżywanego przez badaną osobę, określanego w literaturze jako lęk bliżej nieokreślony, ogólna lęklivość oraz względnie stałą dyspozycję do przeżywania reakcji lękowych. *Kwestionariusz J. Taylor* ocenia głównie reakcje fizjologiczne towarzyszące lękom. Nie przedstawiam bliższej charakterystyki tych metod, ponieważ są one doskonale znane i wielokrotnie opisywane w literaturze psychologicznej. Opis tych metod można znaleźć w wielu polskich publikacjach, np. w pracach Sieka, Sosnowskiego, Wrześniewskiego (Siek, 1983, s. 273-283; 302-312, Sosnowski, Wrześniewski, 1983, s. 393-403).

Kwestionariusze Lindemanna służące do oceny napięcia stresowego są w Polsce mniej znane. Pierwszy z nich nosi nazwę *Skala Obciążeń Stresami* i składa się z 36 pytań. Instrukcja do tej skali brzmi następująco:

„Postaraj się odpowiedzieć szczerze na wszystkie pytania. Jeżeli zaznaczasz odpowiedź w okienku I „tak zazwyczaj bywa”, postaw tam cyfrę 2. Jeżeli zaznaczasz odpowiedź w okienku II „bywa tak czasami”, postaw tam cyfrę 1. Jeżeli odpowiadasz przecząco na pytanie, nie stawiaj żadnej cyfry. Na każde pytanie może być tylko jedna odpowiedź. Zsumuj cyfry i odczytaj wynik”.

Maksymalna liczba punktów w tej skali wynosi 72.

Drugi kwestionariusz przeznaczony jest do badania napięć stresowych przeżywanych w ciągu tygodnia i składa się z 16 stwierdzeń. Instrukcja do *Skali napięć stresowych przeżywanych w ciągu tygodnia* brzmi następująco:

„W tabelce zamieszczonej poniżej zaznacz znakiem X w odpowiednim polu wystąpienie opisanych zachowań i reakcji. Najlepiej, gdyby odpowiedzi były udzielane codziennie pod koniec dnia, ale można też wypełnić tę tabelkę raz na kilka dni lub raz w tygodniu”.

Obydwa kwestionariusze przetłumaczył na język polski Siek. Aktualnie prowadzone są badania nad polską standaryzacją tych metod. Współczynnik rzetelności Skali obciążenia stresami obliczony dla czterdziestoosobowej grupy na seminarium z psychologii osobowości wynosi 0,60.

Charakterystyka badanych grup

Badaniami objęto 80 nauczycieli – 40 nauczycieli zagrożonych bezrobociem bez wyższego wykształcenia i 40 nauczycieli nie zagrożonych bezrobociem (grupa kontrolna). Były to kobiety w wieku od 24 do 34 lat.

Średnia wieku w grupie badawczej wynosiła 28 lat, w grupie kontrolnej 29 lat. Grupa badawcza to nauczycielki pracujące w szkołach podstawowych, absolwentki SN-ów, natomiast w grupie kontrolnej znalazły się nauczycielki ze szkół podstawowych i średnich.

Badania zostały przeprowadzone na przełomie 1993/94 roku na terenie woj. warszawskiego i siedleckiego.

3. STATYSTYCZNA I PSYCHOLOGICZNA ANALIZA WYNIKÓW, WNIOSKI OGÓLNE, DYSKUSJA

Dane statystyczne uzyskanych wyników badań lęku i obciążenia stresem oraz istotności różnic między tymi wynikami w grupie nauczycieli zagrożonych bezrobociem i w grupie kontrolnej przedstawiają niżej zamieszczone tabele.

| Badania osób zagrożonych bezrobociem | | | | | Badania osób nie zagrożonych bezrobociem | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------|----|-----------|-------|--|-----------|-------|------|------|
| nazwa badanych zmiennych | | N | \bar{x} | S | N | \bar{x} | S | z | Pi |
| Poziom lęku | Kwestionariusz J. Taylor | 40 | 49,92 | 19,92 | 40 | 42,85 | 18,59 | 1,52 | 0,10 |
| | Lęk jako stan | 40 | 12,72 | 5,43 | 40 | 9,30 | 6,85 | 2,47 | 0,05 |
| | Lęk jako cecha | 40 | 20,35 | 8,13 | 40 | 17,27 | 8,23 | 1,40 | 0,10 |

Tabela 1 przedstawiająca dane statystyczne i istotności różnic między wynikami badań lęku Kwestionariuszami Spielberga i Taylor w grupie eksperymentalnej i kontrolnej

N - liczebność badanej grupy

Z - test Wilcozona

\bar{x} - średnia arytmetyczna

Pi - poziom istotności

S - odchylenie standardowe

Z tabeli tej wynika, że nauczyciele zagrożeni bezrobociem ujawniają wyższy poziom lęku niż nauczyciele, którym nie grozi utrata pracy. Są to różnice istotne statystycznie na poziomie 0,05 przy $Z = 2,47$, na poziomie 0,10 przy $Z = 1,52$ i $Z = 0,14$.

| Badania osób zagrożonych bezrobociem | | | | | Badania osób nie zagrożonych bezrobociem | | | | |
|--------------------------------------|--|----|-----------|------|--|-----------|------|------|------|
| nazwa badanych zmiennych | | N | \bar{x} | S | N | \bar{x} | S | z | Pi |
| Poziom lęku | Lindemann (Skala Obciążenia Stresami) | 40 | 24,75 | 8,02 | 40 | 23,25 | 8,73 | 1,49 | 0,10 |
| | Lindemann (Napięcia Stresowa w ciągu tygodnia) | 40 | 10,8 | 7,52 | 40 | 9,37 | 6,28 | 0,64 | 0,10 |

Tabela 2 przedstawiająca dane statystyczne i istotności różnic między wynikami badania obciążenia stresem Kwestionariuszami Lindemanna w grupie eksperymentalnej i kontrolnej

| | | | |
|-----------|----------------------------|-----|---------------------|
| N | - liczebność badanej grupy | Z | - test Wilcoxona |
| \bar{x} | - średnia arytmetyczna | p | - poziom istotności |
| S | - odchylenie standardowe | | |

Z tabeli wynika, że w grupie nauczycieli zagrożonych bezrobociem występuje tendencja do większego obciążenia stresem niż w grupie nauczycieli nie zagrożonych utratą pracy ($Z = 1,49$ na poziomie 0,10).

Natomiast jeśli chodzi o obciążenie stresem tygodniowym, to jest ono znacznie niższe w obu badanych grupach i utrzymuje się na poziomie wyników przeciętnych.

Podsumowując wyniki przeprowadzonych badań można stwierdzić, że nauczyciele zagrożeni bezrobociem ujawniają silniejsze napięcia lękowe i stresowe niż ich koledzy nie zagrożeni bezrobociem z powodu braku odpowiedniego wykształcenia.

Wnioski te potwierdzają wcześniejsze wyniki badań (por. Amudson i Borgen, Lipka, Brinkmann, Skarżyńska, Matusak, Terelak) wskazujące, że bezrobocie wyzwała różne niekorzystne zmiany osobowości.

Tego typu badania nie dają jednak odpowiedzi na to czy poziom lęku i stresu jaki ujawniły osoby zagrożone bezrobociem jest wyzwalany sytuacją bezrobocia, czy też jakimiś innymi zdarzeniami i sytuacjami stresowymi. W tym celu projektuje się badania obydwu grup nauczycielek skalami Holmsa, które oceniają napięcie stresowe wynikające z różnych sytuacji życiowych.

BIBLIOGRAFIA

- Bańka A.: *Percepcja stresu bezrobocia przez pracowników świadczących profesjonalnie pomoc bezrobotnym*, Przegl. Psychol., XXXV (1992) nr 4, 509-522.
- Everly G.S., Rosenfeld R.: *Stres: przyczyny, terapia i autoterapia*, tł. J. Radzicki i in., PWN, Warszawa 1992.
- Frączek A., Kofta M.: *Frustracja i stres psychologiczny*, w: T. Tomaszewski (red) *Psychologia*, PWN, Warszawa 1976.
- Freud S.: *Wstęp do psychoanalizy*, tł. S. Kemperówna, W. Zaniewski, Książka i Wiedza, Warszawa 1957.
- Guilford J.P.: *Podstawowe metody statystyczne w psychologii i pedagogice*, PWN, Warszawa 1964.
- Jarosz M.: *Bezrobocie*, St. Socjol., 1991, nr 3-4
- Kępiński A.: *Lęk*, PZWL, Warszawa 1977.
- Lindemann H.: *Anti - Stress - Program*, Bertelsmann, München 1974.
- Manek A.M.: *Psychologiczna problematyka bezrobocia*, Przegl. Psychol., XXXIV (1991) nr 1
- Raczkowska J.: *Pedagogiczne problemy bezrobocia*, Probl. Opiek. Wych., 1994, nr 4
- Reszke I.: *Problemy bezrobocia kobiet*, Stud. Socjol., 1991, nr 3-4, 81-90.
- Ranschburg J.: *Lęk, gniew, agresja*, tł. M. Schwenitz-Kulisiewicz, WSiP, Warszawa 1980.
- Seyle H.: *Stres okielznany*, tł. T. Zalewski, PIW, Warszawa 1977.
- Siek S., Marcysiak I.: *Lęk i stress*, w: S. Siek (red) *Wybrane zagadnienia z psychologii*, WSRP, Siedlce 1994.
- Siek S.: *Walka ze stresem*, ATK, Warszawa 1989.
- Siek S.: *Wybrane metody badania osobowości*, ATK, Warszawa 1993
- Sosnowski T.: *Lęk jako stan i jako cecha w ujęciu C.D. Spielberga*, Przegl. Psychol., XX (1977) 2, 349-360.
- Sosnowski T., Wrześniewski K.: *Polska adaptacja inwentarza STAI do badania stanu i cechy lęku*, Przegl. Psychol., XXVI (1983) 2, 393-412.

Susułowska M.: *Treść lęków w przebiegu życia ludzkiego*, Przegl. Psychol., XXVIII (1985)4

Terelak J.: *Psychologia pracy i bezrobocie*, ATK, Warszawa 1993.

Tucholska S., Stenden S.: *Inwentarz do pomiaru lęku u dzieci – STAIC i jego polska wersja*, Psychol. Wychow., XXXIII (1990) 1-2, 50-57.

Zawadzki B., Lazarsfeld P.: *Psychologiczne konsekwencje bezrobocia*, Kult. i Społ., 1993, nr 2.