

# Józefa Szczepankowska

---

## Stres w zawodzie nauczyciela - próba charakterystyki

---

Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy 2, 129-136

---

2007

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.

## Stres w zawodzie nauczyciela – próba charakterystyki

### ABSTRAKT

Celem artykułu jest próba charakterystyki zjawiska stresu w zawodzie nauczyciela. W pierwszej jego części przedstawione są badania Pentor Research International dotyczące stresu w Polsce z interpretacją zachowania się ludzi w sytuacji stresu Zofii Ratajczak. Następnie przytacza się doświadczenia badawcze H. Sęk, która odwołuje się do założeń teoretycznych modelu stresu Lazarusa i Folkman. W dalszej kolejności wskazuje się na czynniki stresogenne w zawodzie nauczyciela wynikające z badań: H. Sęk, S. Tucholskiej i T. Samek.

W artykule przedstawione są również badania stresu u nauczycieli wykonane przez: C. Kyriacou i J. Sutcliffe oraz B. Rudowa.

W wielu publikacjach udowodniono już niezaprzeczalnie istotną rolę, jaką pełnią czynniki psychologiczne czy behawioralne w rozwoju chorób somatycznych, szczególnie chorób układu krążenia, neurologicznych czy gastrologicznych [10], [13]. Celem niniejszego artykułu jest wskazanie istoty i wagi stresu, jaki wywołuje praca nauczyciela, oraz możliwych skutków stresu przejawiających się w tej właśnie grupie zawodowej. Praca ma charakter opisowy: od prezentacji badań dotyczących ogólnie pojmowanego stresu dochodzi do badań poziomu stresu wśród nauczycieli, skupiając się na specyfice tej grupy zawodowej.

„W pewnym sensie środowisko zawsze było dla nas źródłem stresu. Zapominamy czasem, siedząc w wygodnych, dobrze ogrzanych domach, jedząc żywność kupioną w sklepie spożywczym, jak cienka jest nić naszego istnienia” [1, s. 611]. Z perspektywy i postawy badawczej psychologów społecznych stres jest niewątpliwie silnie związany z otaczającym człowieka środowiskiem, niemniej można pokusić się o wyróżnienie jego dwóch aspektów: stres jako wysiłek adaptacyjny związany ze zmiennością otaczającego człowieka środowiska i stres jako wysiłek polegający na dostosowaniu się do ciągłych, niekorzystnych warunków w otoczeniu. Pierwszy z przejawów stresu jest zauważany łatwiej, drugi można uświadomić sobie po dłuższym przebywaniu w stresogennych warunkach. Skutki działania stresu na podmiot mają wpływ na uzewnętrznienie bądź introwersję pewnych cech osobowości czy zachowań – co stanowi tu podstawowy cel artykułu.

W czerwcu 2006 roku Pentor Research International przeprowadził badanie *Stres w Polsce* przygotowane dla Melisany Klosterfrau. Próba została przeprowadzona w grupie 1012 osób na bazie metodologii badań ilościowych CAPI [13]. Raport ten obrazuje poziom odczuwania stresu w subregionach Polski, pokazując zaskakujące wyniki: najniższy poziom odczuwania stresu zanotowano w regionie stołecznym (46%), najwyższy zaś – w regionie południowym (83%). Zamieszczone poniżej rozłożenie „regionalne” stresu pokazuje niejed-

norodność jego odczuwania w skali kraju niemal mononarodowościowego, co oznacza znaczny wpływ warunków życia, różny w regionach, na odczuwanie poczucia stresu (rys. 1).



Rys. 1. Analiza odczuwania stresu w Polsce w podziale na regiony (źródło: [13])

Przed analizą badania należy zastanowić się, co powoduje, że niektórzy badani słabiej, inni mocniej odczuwają stres. Według Z. Ratajczak w radzeniu sobie ze stresem pomagają nas „możliwości zaradcze”, „potencjał adaptacyjny”, „zasoby energii” tkwiące zarówno w nas samych, jak i w naszym otoczeniu. „Jak człowiek organizuje i ukierunkowuje owe zasoby w procesie radzenia sobie ze stresem, w sytuacjach zagrażających, w jaki sposób je traci i jak odbudowuje, a nawet pomnaża?” [4, s. 66]. Jak widać na rys. 1, zasoby wspomagające nas w radzeniu sobie ze stresem nie są jednorodne regionalnie, nie są też jednorodne w jednostkach.

Wypracowując nowy model analizy zachowania się osób w sytuacjach stresowych, Z. Ratajczak wskazała na cztery jego elementy:

- 1) zagrożenia rozumiane jako zdarzenia zagrażające lub czynniki szkodliwe;
- 2) stres jako odpowiedź na działanie zagrożenia;
- 3) proces zaradczy, czyli aktywność człowieka ukierunkowana na usunięcie zagrożenia lub zmniejszenie stanu napięcia emocjonalnego;
- 4) psychologiczne koszty radzenia sobie, które odczuwa człowiek zarówno podczas aktywności, jak i po jej zakończeniu [4, s.70].

Definiując zagrożenie, autorka nowego modelu określa je jako wzrost prawdopodobieństwa utraty cennej dla człowieka wartości. Wartości te są niejednorodne rodzajowo: zagrożenie dotyczy utraty wartości obiektywnych, takich jak życie czy zdrowie, ale i wartości subiektywnych: dobra materialne. W przywołanym badaniu Pentor Research International zagrożenia powodujące odczuwanie stresu to:

- zła sytuacja finansowa gospodarstwa domowego (37%),
- choroba kogoś z rodziny (25%),
- choroba respondenta (23%),
- praca (17%).

Dla osób do 29. roku życia najczęstszymi zagrożeniami są: niepewność swojej przyszłości, egzaminy, problemy w szkole, konflikty ze znajomymi.

Identyfikacja sfery indywidualnej hierarchii wartości, która jest zagrożona, zależy zatem od wieku; jednak nie jest to jedyna zależność: mieszkańcy regionu stołecznego, jako jedyni w kraju, wskazali utratę pracy jako najpoważniejsze zagrożenie. Jak się wydaje, związane to jest ze stylem życia i rozwojem kariery, specyficznym dla mieszkańców regionu stołecznego, oraz wyższe niż w innych regionach odczuwanie presji społecznej w uzyskiwaniu wyników: tak w pracy, jak w każdym innym rodzaju aktywności. Słusznym wydaje się być w tym kontekście zdanie Z. Ratajczak opisujące czynniki szkodliwe, funkcjonujące obok zdarzeń zagrażających: mieszkańcy regionu stołecznego mają do czynienia z trwałymi stanami otoczenia – czynnikami szkodliwymi – takimi jak: wszechobecny pośpiech, presja finansowa, hałas, tłok. Mieszkańcy stolicy są narażeni znacznie bardziej także na negatywne pochodne swoich działań: stosunkowo wysoka dostępność środków psychoaktywnych, społeczna akceptacja dla podwyższania swoich możliwości fizycznych i psychicznych (środki energetyzujące), postawy „eugeniczne”, prowadzące do zwiększenia występowania takich zaburzeń psychosomatycznych jak anoreksja czy bulimia tworzą ciąg zagrożeń i czynników szkodliwych wpływających na odczuwanie stresu. Nasuwa się pytanie: dlaczego zatem region stołeczny ma najniższy poziom osób odczuwających stres? Jak się wydaje, wynika to z większej niż w innych regionach skuteczności radzenia sobie ze stresem.

Samo przyrównanie terminologii naukowej do sytuacji szczególnych jest często działaniem narażonym na bardzo poważne komplikacje, związane zarówno ze szczególnym obszarem, jak i z jego zasięgiem społeczno-kulturowym. W przypadku aplikacji kategorii stresu do domeny aktywności nauczyciela oba problemy, tak obszar, jak i zasięg społeczno-kulturowy, są szczególnie rozległe; nauczanie i wychowanie są działaniami prowadzonymi w określonych organizacjach (szkołach), których czas trwania jest praktycznie najdłuższym wywieraniem wpływu na ludzi (uczniów) w sposób sformalizowany i stosunkowo zamknięty. W porównaniu z innymi organizacjami mającymi fundamentalny wpływ na rozwój osoby, takimi jak kościoły czy związki wyznaniowe oraz organizacje społeczne typu „skauting”, szkoły są organizacjami niemal hermetycznymi, stwarzającymi świetne warunki do budowania bezpośrednich relacji pomiędzy uczniami i nauczycielami, co w sprzyjających warunkach może wspomagać proces edukacyjno-wychowawczy. Jak pokazują obserwowane zjawiska w obecnej rzeczywistości, warunki te pozostawiają wiele do życzenia oraz nie tworzą obrazu jedynie pozytywnego.

W zawodzie nauczyciela – jak pisze Helena Sęk [6] – nadrzędnym celem jest działanie na rzecz dobra drugiej osoby lub grupy osób za pośrednictwem bliskich kontaktów interpersonalnych, nacechowanych empatią i troską. Nauczyciel nie może ograniczyć się do przekazywania wiedzy i ćwiczenia umiejętności swoich uczniów. Oczekuje się od niego, a szczególnie od nauczyciela-wychowawcy, wrażliwości na potrzeby uczniów, spostrzegania i rozumienia

ich indywidualnych uzdolnień i barier. Taka postawa stwarza szczególnie mocne podstawy do tworzenia się silnie odczuwalnych społecznie oczekiwań, a wręcz wymagań, które – tworząc niejednokrotnie sytuacje trudne do radzenia sobie przez nauczyciela – stają się przyczyną odczuwania stresu przez nauczycieli, stresu związanego bezpośrednio z wykonywaną pracą.

Zajmująca się tematyką przewlekłego stresu Helena Sęk odwołuje się do modelu Lazarusa i Folkmann, rozumiejąc stres jako konsekwencję powiązanych procesów odbierania i wartościowania stresorów (ocena pierwotna), ocenę własnych możliwości reagowania i zasobów (ocena wtórna) oraz ponowną ocenę wyników zmagania się z trudnościami występującymi w pracy zawodowej wymagającej bliskich relacji z innymi i troski o ich sprawy [7, s. 327]. Prowadzone przez autorkę badania [8, s. 152] wskazują na istnienie następujących obszarów stresogennych w zawodzie nauczyciela:

- a) niskie zarobki przy spostrzeganym dużym wysiłku i wkładzie pracy,
- b) niski prestiż społeczny tego zawodu,
- c) nieodpowiednie zachowania i cechy uczniów,
- d) zbyt obszerne programy nauczania, ich zmiany,
- e) trudna współpraca z przełożonymi, np. nadmierne wymagania,
- f) świadomość bycia ocenianym przez zwierzchników,
- g) nieodpowiednie warunki pracy, niedostateczne wyposażenie.

Inne badania, przeprowadzone przez Teresę Samek [5, s. 530], wskazują szerszą gamę stresorów, z jakimi spotykają się nauczyciele:

- a) kwestionowanie autorytetu nauczyciela;
- b) niegrzeczny (wulgarny) stosunek do nauczyciela;
- c) nierespektowanie zaleceń przez uczniów;
- d) zwracanie uwagi na błędy merytoryczne przez uczniów bardzo zdolnych;
- e) bezradność wobec tragicznej sytuacji domowej niektórych uczniów (alkoholizm rodziców, przemoc, skrajne ubóstwo);
- f) przestępczość wśród młodzieży i subiektywne poczucie możliwości wpływania na zmianę jej zachowania;
- g) brak podstawowej wiedzy na temat dysfunkcji rozwojowych dzieci;
- g) bezradność wobec uzależnień wśród dzieci i młodzieży; brak podstawowych informacji na temat uzależnień oraz oddziaływań profilaktycznych i zaradczych;
- i) niemożność zmotywowania niektórych dzieci do nauki;
- j) brak wystarczającej ilości czasu na dogłębne angażowanie się w problemy młodzieży;
- k) brak ze strony szkoły propozycji rozwijających potencjał rozwojowy dzieci i młodzieży;
- l) niemożność zgrania dużej grupy klasowej (zwykle około 30 osób) pod względem merytorycznym (znaczne różnice intelektualne i sprawnościowe), emocjonalnym (różne stopnie i rodzaje zaburzeń emocjonalnych) i społecznym;
- ł) znaczne zaniedbania środowiskowe i brak minimum zainteresowania ze strony rodziców; postawy roszczeniowe rodziców dotyczące powinności wychowawczych szkoły wobec dzieci przy braku jakiegokolwiek współpracy z ich strony; brak kontroli i pomocy w stosunku do dzieci ze strony domu;
- m) podejmowanie decyzji dotyczącej oceny dziecka (wystawianie ocen);
- n) szkodliwy wpływ mass mediów na psychikę dziecka (agresja, negatywne wzorce, nieumiejętność rozróżniania realiów od fikcji telewizyjnej itp.) powodujące spustoszenie w psychice dziecka, wobec którego nauczyciele czują się bezradni.

Zarówno wśród ogólnych, jak i tych szczegółowych czynników wpływających na stres w zawodzie nauczyciela można wyróżnić dwie ich grupy: zewnętrzne i wewnętrzne. Zewnętrz-

ne wskazano powyżej, do najbardziej zaś znanych przyczyn tkwiących w samym nauczycielu zalicza się niezgodność pomiędzy ideałem zawodowym a możliwościami wykonywania zawodu [8, s.153], szczególnie w obecnych warunkach kampanii medialnej związanej z programem *Bezpieczna Szkoła* [12], który, opisując konieczne postępowania nauczyciela wobec uczniów przejawiających zachowania wychodzące poza uznaną normę bądź wręcz patologiczne – agresywne, czyni nauczyciela policjantem, strażnikiem i pośrednikiem pomiędzy uczniem – wychowankiem a odpowiednimi organami porządkowymi. Karolina Libera pisze tak: „Specyfika pracy nauczyciela przyczynia się do jego frustracji z powodu niedostatecznego wynagrodzenia, małych szans na zrobienie kariery zawodowej i braku uznania za wykonywaną pracę, zwłaszcza ze strony samych uczniów” [3, s.55]. Mimo że zdanie to zostało napisane w ubiegłym wieku, nie straciło do dziś nic ze swej aktualności.

Istotny wkład w rozwój problematyki stresu zawodowego nauczyciela wnieśli angielscy psychologowie z Uniwersytetu Cambridge: C. Kyriacou i J. Sutcliffe [9]. Według nich stres nauczycielski to „generowanie negatywnych emocji (typu gniew lub depresja) u nauczycieli, którym to emocjom zwykle towarzyszą patologiczne zmiany biochemiczne i fizjologiczne (takie jak przyspieszenie akcji serca, wydzielanie się hormonów adrenokortykotropowych bądź wzrost ciśnienia krwi), będące rezultatem wykonywanego zawodu i uwarunkowanych percepcją stawianych wymagań jako zagrażających ich samoocenie i dobremu samopoczuciu, jak też mechanizmem radzenia sobie w celu redukcji spostrzeganych zagrożeń” [9, s. 227]. Autorzy podkreślają również rolę właściwości intrapsychicznych w powstawaniu stresu zawodowego, jak np. cierpliwość, umiejętność okazywania emocji, które mają wpływ na sposób spostrzegania stresora i reagowania na niego w swoisty sposób.

S. Tucholska [9] przytacza badania C. Kyriacou i J. Sutcliffe przeprowadzone wśród nauczycieli angielskich: 143 kobiet i 113 mężczyzn (razem 256 nauczycieli) z wykształceniem średnim lub wyższym, w 3 grupach wiekowych (do 30. roku życia, 30–44 lata i powyżej 45 lat) i następującym stażem pracy w zawodzie: I grupa 0–4 lata, II grupa 5–10 lat, III grupa powyżej 10 lat pracy. Badani nauczyciele w 20% określili swój stres zawodowy jako bardzo silny lub ekstremalny, dla 37,7% nauczycieli stres był w granicach przeciętnych, u 37,7% poniżej przeciętnego wyniku, a 4,7% nauczycieli nie odczuwało stresu zawodowego. Badania te nie wskazały jednoznacznych tendencji w różnicowaniu się poziomu odczuwania stresu w zależności od płci, wieku czy stażu pracy, jednak można zaryzykować twierdzenie, że pewne prawidłowości wskazują na częstsze występowanie stresu u nauczycieli poniżej trzydziestego roku życia i z najmniejszym stażem pracy. Podobne wyniki autorka opisuje na przykładach innych badaczy, niemniej warto zwrócić uwagę na artykuł S. Żuławskiej [11, s. 27], praktyka (wicedyrektor Zespołu Szkół w Niemcach), dotyczący badania przeprowadzonego wśród 150 nauczycieli czynnych zawodowo, w podziale na grupy związane z okresem wykonywania zawodu: do pięciu lat (gr. 1), od sześciu do dziesięciu lat (gr. 2) oraz powyżej 11 lat (gr. 3).

Z przeprowadzonego badania wynika, że odczucia związane ze stresem wynikającym z wykonywanego zawodu najczęściej dotyczą sfery ekonomicznej: tylko 26,6% badanych z wszystkich grup uznało uposażenie za zadowalające. Jednak najciekawszym wynikiem opisywanego badania jest fakt występowania somatycznych symptomów stresu zawodowego, takich jak ogólne wyczerpanie czy napięcie oraz podwyższona akcja serca wśród przedstawicieli trzeciej grupy, czyli u nauczycieli z największym stażem pracy w zawodzie; interesujące jest także to, że to nie oni odczuwają największą satysfakcję z wykonywanego zawodu: tę odnotowano wśród nauczycieli z grupy 1. Chroniczny stres występujący u nauczycieli doprowadza najczęściej do różnych chorób psychosomatycznych, choć – jak wskazują wspomniane badania – narażoną na nie najbardziej grupą są nauczyciele o stażu pracy

powyżej 11 lat. Chroniczny stres nauczycieli to także konieczność stawiania przed uczniami, którzy są czynnymi sprawcami stresorów, ale należy tu podkreślić – to też jednostki narażone na sytuacje trudne. Jak się wydaje, stresory działające na nauczycieli są wypadkową aktywności jednostek poddanych działaniu stresorów w pewnej mierze tworzonych przez nauczycieli. T. Samek wskazuje na podstawie przeprowadzonego badania następujące sytuacje trudne występujące wśród uczniów:

- a) doświadczają silnego lęku przed tzw. odpytywaniem, pracami klasowymi i ocenami semestralnymi;
- b) czują się pokrzywdzeni na skutek niesprawiedliwej – ich zdaniem – oceny z przedmiotu lub z zachowania;
- c) są zawstydzani wobec klasy czy mniejszej grupy kolegów;
- d) czują się ośmieszani czy surowo krytykowani;
- e) wydaje im się, że nauczyciele ich nie rozumieją, że są „egzekutorami”, a nie przyjaznymi, wspierającymi wychowawcami;
- f) są traktowani jak dzieci (dotyczy to starszej młodzieży), bez możliwości decydowania o czymkolwiek;
- g) bywają „przylapywani” na czymś (mówienie nieprawdy, palenie tytoniu) i nikt nie chce wysłuchać ich usprawiedliwień, używając zwrotów typu „milcz”, „wystarczy mi to, co widziałem”, „już ja wiem lepiej, co o tym wszystkim myśleć”;
- g) przyklejane są etykiety (np. „no tak, to znowu Kowalski – wiadomo”);
- i) nie mogą sobie poradzić z jakimś przedmiotem, a nie mają się do kogo zwrócić o pomoc;
- j) są terroryzowani i szantażowani przez starszych i silniejszych kolegów, szczególnie takich, którzy – w ich przekonaniu – „sieją postrach” także wśród nauczycieli (dotyczy to młodzieży starszej);
- k) naruszona zostaje ich godność i zanegowana jakakolwiek wartość, np. nauczyciele używają wobec nich nieprzyjemnych i dosadnych epitetów, takich jak: „głupol”, „osiol”, „idiota” lub opisowych typu: „no tak, prochu to ty na pewno nie wymyślisz”, „z pewnością artystą nie zostaniesz”, „no i czego się po tobie spodziewać” [5, s. 530–531].

Jak się wydaje, z niektórych punktów można wywnioskować interakcję pomiędzy tworzeniem stresorów przez nauczycieli i tychże tworzonych przez uczniów: im większa rutyna w pracy, tym mniejsza satysfakcja [11], zatem większa możliwość występowania zdarzeń opisanych w ostatnim punkcie przedstawionych powyżej trudnych sytuacji widzianych z perspektywy uczniów.

Źródła stresu nauczycielskiego to:

- a) nieprawidłowe zachowanie uczniów, ich hałaśliwość, trudni uczniowie, niegrzeczne zachowania, zbyt duża liczebność uczniów w klasach;
- b) presja czasu, dotyczy to głównie braku czasu na indywidualną pracę z uczniem, źle opracowane podręczniki, niedostateczna ilość pomocy szkolnych, braki odpowiedniego sprzętu;
- c) potrzeba satysfakcji z wykonywanego zawodu, szczególnie chodzi tutaj o niewielkie szanse na awans, niewystarczające płace, brak uznania za prawidłowo wykonaną pracę;
- d) nieprawidłowe relacje koleżeńskie, zachowania i relacje w gronie pedagogicznym [9, s. 412].

Zwróćmy uwagę na to, że w idealistycznym oglądzie zawodu nauczyciela, traktowanego w naszym obszarze kulturowym jeszcze do niedawna jak zawód szczególnego zaufania społecznego, sytuacje takie nie powinny mieć miejsca. Zachowanie uczniów jeszcze kilkanaście lat temu nie było tak hałaśliwe jak dziś, niegrzeczne zachowania nie miały miejsca tak często jak dziś, potrzeba satysfakcji była zaspokajana pewnymi przywilejami, z dzisiejszej perspekty-

wy dość intrygującymi (możliwość otrzymania drugiego pokoju w przydzielonym mieszkaniu). Czy jednak wymienione wyżej źródła są czynnikiem wynikającym ze zmian społecznych wśród uczniów? To raczej powszechny sposób oglądu zawodu nauczyciela wytworzył obraz nisko wynagradzanego, materialnie odstającego od średniej krajowej nauczyciela; takim nauczycielom uczniowie niemal dosłownie „wchodzą na głowę”, a po wieloletniej pracy, przy nasilaniu się symptomów stresu w sferze somatycznej nauczyciel ma po prostu coraz mniej sił na stosowanie technik pozwalających na skuteczne radzenie sobie ze stresem.

Celem artykułu jest wskazanie, iż skutki działania stresu mają wpływ na uzewnętrznienie bądź introwersję pewnych cech bądź zachowań; jak się wydaje, przeprowadzone analizy dostatecznie ten cel pokazały, niemniej warto wskazać wyniki badań B. Rudowa, cytowane tu za pracą zredagowaną przez Rudolfa Kretschmanna (tabela 1) [2, s.17 i in.].

Tabela 1. Cechy pracy nauczyciela odczuwane jako obciążenie

Pozycja	Cechy charakterystyczne	Częstość
1.	Niezadowolenie ze zwierzchników, konkretnie konflikty z dyrektorem szkoły	78,3%
2.	Ograniczenie swobody decyzji i działania	75,0%
3.	Okresowe przeciążenia z powodu nawarstwienia się obowiązków – w zależności od pory roku szkolnego	70,0%
4.	Wewnętrzna niezgoda na wymagania w zakresie obowiązków pozalekcyjnych	70,0%
5.	Niedostateczny lub całkowity brak wsparcia społecznego	66,6%
6.	Wyniszczający i pełen zakłóceń klimat pracy w szkole	66,6%
7.	Wyczerpanie na skutek długotrwałych obciążeń psychicznych	63,3%
8.	Bezbronność i konieczność usprawiedliwiania się z podjętych decyzji	56,6%
9.	Niewystarczające poczucie uznania dla własnej pracy	50,0%
10.	Zagrożenie poczucia własnej wartości w wyniku zachowań uczniowskich	48,3%
11.	Ciężar odpowiedzialności	46,6%

Źródło: [2, s. 17].

Stres i zawód nauczyciela wydają się nierozłączne: w ciągu jednej godziny lekcyjnej nauczyciel podejmuje decyzję do dwustu razy, nie wspominając już o konieczności interwencji w sytuacjach konfliktowych. Niezwykle często pojawiające się w ostatnich latach doniesienia naukowe o szkodliwości stresu, szczególnie w przypadkach osób podatnych na choroby układu krążenia, układu pokarmowego czy schorzenia neurologiczne, są dostatecznym dowodem na główną rolę stresu na scenie życia: nauczycielskie chrypki czy migreny to niewielki fragment skutków somatycznych wywoływanych przez stres zawodowy<sup>1</sup>. W kolejce czekają, być może, zawały serca czy udary mózgu, spowodowane ni mniej, ni więcej tylko właśnie działaniem stresu. Profilaktyka tu jest praktycznie jedna – skuteczne radzenie sobie ze stresem, które nie jest ani łatwym, ani jednorazowym działaniem.

<sup>1</sup> Informacje pochodzące z rozmów z nauczycielami w prowadzonych przeze mnie grupach wsparcia.



## ZUSAMMENFASSUNG

**Stress im Lehrerberuf – Charakteristikversuch**

Das Ziel dieses Artikels ist Vorstellen, dass die Folgen der Stresseinwirkung einen Einfluss auf die Äußerung oder auf Introversion einiger Eigenschaften oder Verhalten haben; wie es die durchgeführten Analysen dieses Ziels ausreichend gezeigt haben. Im ersten Teil des Artikels stelle ich die Forschungen von Pentor Research International vor, die den Stress in Polen betreffen; im zweiten Teil- die Untersuchungen der Stressfaktoren im Lehrberuf solcher Wissenschaftler, wie Z. Ratajczak, H. Sęk, S. Tucholska, T. Samek. Außerdem sind die Forschungswerke von B. Rudowa und C. Kyriacou und J. Sutcliffe zeigenswert.

**Literatura**

- [1] Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M., *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Poznań 1997.
- [2] Kretschmann R. (red), *Stres w zawodzie nauczyciela*, Gdańsk 2003.
- [3] Libera K., *Nie ma szkoły bez stresu – także dla nauczycieli*, „Edukacja i Dialog” 1998, nr 8.
- [4] Ratajczak Z., *Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne* [w:] *Człowiek w sytuacji stresu*, red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Katowice 2000.
- [5] Samek T., *Uczeń i nauczyciel w sytuacjach trudnych* [w:] *Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów kierunków nauczycielskich*, red. W. Pilecka, G. Rudkowska, L. Wrona, Kraków 2004.
- [6] Sęk H., *Wypalenie zawodowe. Psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania*, Poznań 1996.
- [7] Sęk H., *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Społeczne i podmiotowe uwarunkowania* [w:] *Edukacja wobec zmiany społecznej*, red. J. Brzeziński, L. Witkowski, Poznań–Toruń 1994.
- [8] Sęk H., *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Uwarunkowania i możliwości zapobiegania* [w:] *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, red. H. Sęk, Warszawa 2004.
- [9] Tucholska S., *Stres zawodowy u nauczycieli. Poziom nasilenia i symptomy*, „Psychologia Wychowawcza” 1999, nr 3.
- [10] Wrześniewski K., *Styl życia a zdrowie. Wzór zachowania A*, Warszawa 1993.
- [12] [www.codn.edu.pl/inne/doc/bezpieczna\\_szkola\\_pakiet\\_materialow.pdf](http://www.codn.edu.pl/inne/doc/bezpieczna_szkola_pakiet_materialow.pdf)
- [13] [www.pentor.pl](http://www.pentor.pl)
- [13] Żuławska St., *Czy staż pracy nauczyciela różnicuje poziom stresu?*, „Dyrektor Szkoły” 2003, nr 5.