

<http://dx.doi.org/10.16926/p.2017.26.34>

Stanisław KORCZYŃSKI
Uniwersytet Opolski

Stres nauczycieli przedszkola w pierwszych latach pełnienia roli zawodowej

Słowa kluczowe: stres, poziom stresu, czynniki stresogenne, sposoby opanowywania stresu.

Termin stres wymieniany jest coraz częściej w różnych sytuacjach życiowych, w pracy, w rodzinie, szkole, relacjach interpersonalnych. O stresie mówimy wtedy, gdy mamy nadmiar pracy do wykonania, gdy trzeba ją wykonać w krótkim terminie, gdy czujemy się zmęczeni, podenerwowani, gdy pracujemy ponad nasze siły fizyczne i umysłowe, jesteśmy poniżani, krytykowani, nie mamy środków do życia, leczenia się, czujemy się osamotnieni, nie dostrzegamy sensu życia itp. Okazjonalnie przeżywany, może być czymś konstruktywnym, pobudzać do aktywności, korzystnie wpływać na funkcjonowanie człowieka. Gdy nie jest zbyt silny, wyzwala pozytywną energię i mobilizuje do działania. Jeżeli rozrasta się, trwa długo i czujemy, że nie możemy sobie z nim poradzić, staje się szkodliwy. Wówczas jest przyczyną wielu niekorzystnych zmian dokonujących się w jednostce; ujemnie wpływa na stan zdrowia, powoduje liczne dolegliwości fizyczne, zaburza zachowanie, myślenie i sferę emocjonalną. Jest przyczyną zaburzeń życia społecznego oraz obniżania zdolność do wszelkiego działania.

Stres dotyka pracowników w każdej branży i na każdym stanowisku. Zawodem szczególnie narażonym na stres jest zawód nauczyciela, gdyż należyte pełnienie tej roli zawodowej wiąże się z dużym obciążeniem psychicznym. Od nauczyciela oczekuje się nie tylko wiedzy przedmiotowej i metodycznej, ale też dużego zaangażowania emocjonalnego i wrażliwości na potrzeby uczniów, stałej aktywności i czujności oraz koncentracji na wykonywaniu wielu zadań jednocześnie. Nauczyciel stawiany jest w trudnych sytuacjach decyzyjnych, konfliktowych, w których trzeba działać szybko i skutecznie, musi ogarniać prawie

zawsze całość sytuacji, panować nad wszystkim, spełniać różne oczekiwania ze strony dzieci, rodziców, swych kolegów nauczycieli, dyrektora, programu nauczania.

Metodologia badań własnych

Przedmiotem podjętych badań uczyniono stres nauczycieli przedszkola rozumiany jako stan emocjonalny o negatywnym charakterze pobudzenia i różnym poziomie natężenia, powstały w wyniku oceny sytuacji związanych z realizacją zadań edukacyjnych, oczekiwań i wymagań środowiska społecznego (władz oświatowych, bezpośrednich przełożonych, rodziców) z punktu widzenia własnych możliwości adaptacyjnych i oceny osobistych zasobów do redukcji obserwowanych zagrożeń.

Zgodnie z koncepcją Lazarusa i Folkmana, stres to „szczególny rodzaj relacji między człowiekiem a środowiskiem, które człowiek ocenia jako nadwężające albo przekraczające jego zasoby i zagrażające jego dobremu samopoczuciu”¹.

Stres nauczycieli przedszkola zależy od tego, jak oceniają sytuacje, w których się znajdują, jakie nadają im znaczenie oraz jak oceniają własne zasoby zarówno w zakresie planowania działań przystosowawczych, jak i w zakresie reagowania na wszelkiego rodzaju trudności.

Celem podjętych badań jest poznanie poziomu odczuwanego stresu oraz identyfikacja czynników stresogennych wśród nauczycieli przedszkola na początku kariery zawodowej.

Badania zmierzały do udzielenia odpowiedzi na poniższe pytania.

1. Jaki jest poziom stresu nauczycieli przedszkola z najkrótszym stażem pracy zawodowej?
2. Jakie czynniki związane z pracą edukacyjną są przyczyną stresu nauczycieli przedszkola?

Rozpoczynanie kariery zawodowej może być źródłem stresu, gdyż następuje zderzenie oczekiwań z rzeczywistością, mogą pojawiać się trudności nawiązaniu właściwych stosunków z przełożonymi i kolegami, trudności w zrozumieniu systemu nagród i panujących norm. Utrudnieniem mogą być biurokratyczne procedury przeszkadzające w wykonaniu pracy, brak stymulacji i wsparcia ze strony kolegów.

Odpowiedzi na postawione pytania poszukiwano w oparciu o metodę sondażu diagnostycznego przy zastosowaniu techniki ankiety, której narzędziem był kwestionariusz specjalnie skonstruowany do celów badawczych, zatytułowany „Subiektywna ocena pracy nauczyciela przedszkola”, składający się 50 twier-

¹ J. Strelau, *Temperament a stres. Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz sposoby radzenia sobie ze stresem*, [w:] *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, red. J. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Katowice 1996.

dzeń określających różne sytuacje związane z pełnieniem roli zawodowej nauczyciela przedszkola. Oto przykładowe twierdzenia:

- a) nauczyciele przedszkola są często zaskakiwani zmianami i przepisami,
- b) obawiam się utraty pracy lub przeniesienia na inne stanowisko, zmiany warunków zatrudnienia itp.,
- c) wykonywana praca wymaga ciągłej koncentracji oraz podzielności uwagi i szybkiego podejmowania decyzji,
- d) mam poczucie niekończącego się dnia pracy ze względu na nurtujące problemy pracy zawodowej po jej zakończeniu,
- e) rodzice przejawiają skłonność do ujawniania postaw roszczeniowych wobec personelu wychowawczego.

Do subiektywnej oceny twierdzeń zastosowano następującą pięciostopniową 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.

Twierdzenia kwestionariusza ankiety zakwalifikowano do dziesięciu kategorii:

- 1) poczucie zagrożenia,
- 2) uciążliwości fizyczne,
- 3) poczucie psychicznego przeciążenia pracą zawodową,
- 4) uciążliwości związane z pełnieniem funkcji dydaktycznej i wychowawczej,
- 5) sytuacje konfliktogenne,
- 6) brak wsparcia,
- 7) poczucie odpowiedzialności,
- 8) poczucie braku wewnętrznych nagród,
- 9) presja czasu,
- 10) zachowania dzieci.

Badaniami objęto 440 nauczycielek czynnych zawodowo o różnym stażu pracy zawodowej (staż 1–3, 4–10, 11–20, powyżej 20 lat). Prowadzono je głównie wśród słuchaczek studiów podyplomowych oraz uczestniczących w różnych formach doskonalenia pedagogicznego na terenie województwa opolskiego i śląskiego. W badanej grupie przeważały respondentki ze stażem do 3 lat (N=168). W niniejszym artykule poddamy analizie wyniki badań nauczycieli ze stażem pracy pedagogicznej w przedszkolu od 1–3 lat (grupa podstawowa). Jako grupę porównawczą przyjęliśmy nauczycieli z dłuższym stażem zawodowym, ponad 10 lat (N=152).

Prezentacja wyników

Poziom stresogenności sytuacji pracy w przedszkolu

Do określenia poziomu stresogenności pracy edukacyjnej w przedszkolu posłużono się pięcioma stopniami skali, które stosowali badani do oceny twierdzeń zawartych w kwestionariuszu ankiety. W tym celu obliczono średnie procentowe z sumy udzielonych odpowiedzi w każdej kategorii czynników stresogennych. Jako poziom niski (minimalny) wzięto pod uwagę sumę udzielonych odpowiedzi przy użyciu skali 1 i 2. Przeciętny poziom określają odpowiedzi ocenione skalą 3, wysoki skalą 4, zaś bardzo wysoki skalą 5. Wyniki badań zamieszczono w tabeli 1.

Tabela 1. Poziom odczuwanego stresu nauczycieli przedszkola (w procentach), w grupie podstawowej i porównawczej

Poziom stresu	Staż pracy pedagogicznej	
	do 3 lat N= 168	Powyżej 10 lat N= 152
Bardzo wysoki	13,0	7,1
Wysoki	21,8	18,6
Przeciętny	28,2	28,8
Minimalny	37,0	45,5

Źródło: badania własne.

Zestawiając wskaźniki procentowe poziomu stresu w grupie podstawowej i porównawczej, zauważamy, że praca w przedszkolu jest najbardziej stresująca w przypadku 35% nauczycieli w pierwszych latach pełnienia roli zawodowej. Badane nauczycielki w 13% postrzegają sytuacje, z którymi spotykają się na co dzień w swej pracy zawodowej, jako nadzwyczaj stresujące, a w blisko 22% jako wysoko stresujące. Z badań przeprowadzonych wśród nauczycieli różnych typów szkół masowych wynika, że wysokiego i bardzo wysokiego stresu doświadcza ponad 27% respondentów². W grupie stażu 11–20 lat i powyżej 21 lat bardzo wysoki i wysoki poziom stresu utrzymuje się na zbliżonym poziomie i jest niższy u około 11% respondentek. Ponad 65% nauczycielek rozpoczynających karierę zawodową postrzega siebie jako jednostki dobrze radzące sobie ze stresem, bowiem przeżywa go okazjonalnie, w związku z jakimiś wydarzeniami, po upływie krótkiego czasu ulega on osłabieniu. Podobny wynik uzyskała B. Gutowska, prowadząc badania wśród nauczycieli warszawskich przedszkoli. 60,8% badanych twierdziło, że praca z dziećmi nie stanowi dla nich źródła stresu³.

² S. Korczyński, *Stres w pracy zawodowej nauczyciela*, Kraków 2014, s. 92.

³ B. Gutowska, *Stres w pracy zawodowej nauczyciela przedszkola*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2013, nr 1.

Sposób oceny sytuacji jako nośnika stresu jest indywidualnie zróżnicowany. Jest on wynikiem rozbieżności między subiektywnie postrzeganym środowiskiem pracy a jednostką. Podejmując problematykę stresogenności pracy nauczycieli przedszkola, uznaliśmy, że ważne będzie ukazanie opinii nauczycieli odnoszących się do czynników, które są przez nich postrzegane jako najbardziej stresujące i utrudniające normalne, codzienne funkcjonowanie.

Kategorie czynników stresogennych

W tabeli 2 zamieszczono wskaźniki procentowe odpowiedzi badanych na 50 twierdzeń kwestionariusza ankiety z uwzględnieniem trzech stopni skali, w dziesięciu kategoriach czynników stresogennych. Na podstawie wielkości tych wskaźników można wnioskować o stresie przeciążenia zawodowego nauczycieli. Nauczyciel czuje się przeciążony, jeżeli zmuszony jest wykonywać wiele czynności na granicy własnych możliwości psychicznych.

Do ustalenia rangi stresogenności wzięto pod uwagę wielkość wskaźnika procentowego łącznie dla skali 4 i 5, wskazującego na postrzeganie sytuacji w pracy jako dość często doprowadzających nauczyciela do irytacji lub przeszkadzających mu (skala 4) oraz irytujących go niemal cały czas w pracy, a nawet będących przyczyną zdenerwowania po pracy (skala 5). Źródłem stresu jest wiele nakładających się czynników (stresorów).

Analizując wielkość wskaźników procentowych, zauważamy, że nauczyciele na początku kariery zawodowej, w znacznie wyższym odsetku niż nauczyciele grupy porównawczej, we wszystkich kategoriach osiągnęli wyniki wskazujące na ponadprzeciętny poziom stresu (wykres 1). Chociaż ranga kategorii w czterech przypadkach jest taka sama, to różnice wskaźników procentowych świadczą o większym nasyceniu stresogennością zawartych w nich czynników.

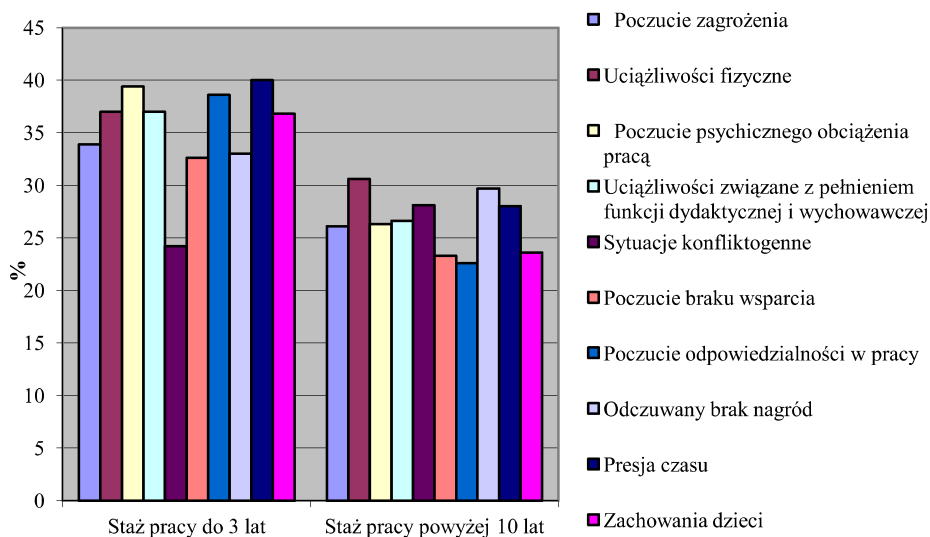
Tabela 2. Kategorie stresorów i ich ranga z uwzględnieniem grupy podstawowej i porównawczej

Nazwa kategorii	Skala	Staż pracy zawodowej			
		do 3 lat N=168	Ranga	powyżej 10 lat N=152	Ranga
Poczucie zagrożenia	3	31,3	4	29,6	4
	4	26,0		18,3	
	5	7,9		7,8	
Uciążliwości fizyczne	3	30,1	7	25,1	10
	4	21,4		22,4	
	5	15,6		8,2	
Poczucie psychicznego obciążenia pracą	3	27,2	9	31,4	5
	4	21,9		17,9	
	5	17,5		8,4	
Uciążliwości związane z pełnieniem funkcji dydaktycznej i wychowawczej	3	28,5	6	34,8	6
	4	25,9		14,4	
	5	11,1		12,2	

Tabela 2. Kategorie stresorów i ich ranga... (cd.)

Nazwa kategorii	Skala	Staż pracy zawodowej			
		do 3 lat N=168	Ranga	powyżej 10 lat N=152	Ranga
Sytuacje konfliktogenne	3	34,5	1	25,3	8
	4	13,8		22,2	
	5	10,4		5,9	
Poczucie braku wsparcia	3	27,1	2	24,3	2
	4	29,2		17,1	
	5	3,4		6,2	
Poczucie odpowiedzialności w pracy	3	24,1	8	30,9	1
	4	16,0		15,8	
	5	22,6		6,8	
Odczuwany brak nagród	3	27,2	3	27,7	9
	4	19,5		18,7	
	5	13,5		11,0	
Presja czasu	3	24,5	10	35,4	7
	4	25,7		22,2	
	5	14,3		5,8	
Zachowania dzieci	3	27,9	5	39,0	3
	4	19,6		19,2	
	5	17,2		4,4	

Źródło: badania własne.



Wykres 1. Odsetek nauczycieli upatrujących źródeł ponadprzeciętnego stresu w poszczególnych kategoriach

Źródło: badania własne.

Presja czasu jako dominujący stresor

Najwyższą rangę badani przypisali presji czasu. Nauczyciel przedszkola pracuje pod presją czasu między innymi wtedy, gdy musi w ciągu 60 minut zrealizować to, co zaplanował, zgodnie z podstawą programową, lub wykonać określone zadania w ściśle określonym czasie, także poza godzinami spędzonymi w przedszkolu. Te czynności w najwyższym odsetku (40%) uznali nauczyciele z najkrótszym stażem zawodowym za wysoce stresogenne. W grupie porównawczej stres powodowany presją czasu dotyka 28% badanych. Dla większości ankietowanych narzucanie terminów skłaniających do wykonania zaplanowanych czynności dydaktycznych i opiekuńczych, organizacyjnych czy biurowatycznych nie jest tak obciążające, by było przyczyną napięć emocjonalnych.

Brak czasu na realizowanie indywidualnych programów wspierających i korygujących rozwój dzieci wymagających szczególnej troski i wyrównywanie ich niedoborów oraz wspieranie rozwoju psychofizycznego dzieci, ich zdolności i zainteresowań za znaczący stresor uznało ponad 55% badanych nauczycielek pracujących nie dłużej niż 3 lata w zawodzie, a więc blisko o 25% więcej w porównaniu z respondentkami o większym doświadczeniu pedagogicznym. Blisko 38% nauczycieli grupy podstawowej stresuje również praca wymagająca niezwłocznego realizowania wielu zadań, w tym biurowatycznych. 30% uważa, że uciążliwością ich pracy jest konieczność wykonywania wielu zadań w narzuconym czasie, w określonym rytmie, bez możliwości odprężenia się.

Tabela 3. Czynniki określające ponadprzeciętny poziom stresu nauczycieli ze stażem pracy do 3 lat i powyżej 10 lat wynikający z poczucia presji czasu (w %)

Czynniki	Skala	Staż pracy pedagogicznej	
		do 3 lat	powyżej 10 lat
Brak czasu na realizację materiału i ocenę opisową dzieci	4	28,6	18,5
	5	16,7	5,4
Praca w narzuconym czasie	4	20,2	21,5
	5	10,7	6,5
Brak czasu na wspomaganie rozwoju dzieci wymagających specjalnej troski i wyrównywanie niedoborów	4	34,5	27,5
	5	21,4	3,8
Praca w narzuconym rytmie, bez możliwości odprężenia	4	22,6	15,3
	5	7,1	5,0
Praca wymagająca niezwłocznego realizowania wielu zadań, w tym biurowatycznych	4	22,6	27,6
	5	15,5	8,4

Źródło: badania własne.

Różnice w stresorach zakwalifikowanych do presji czasu wynikające z długości stażu zawodowego ilustruje tabela 3. Wynika z niej, że wszystkie czynniki w odbiorze nauczycieli ze stażem do 3 lat zawierają większy ładunek stresogen-

ny niż w odbiorze nauczycieli ze stażem przekraczającym 10 lat pracy w przedszkolu. Najmniejsze różnice zauważa się w ocenie stwierdzenia, że praca w przedszkolu wiąże się z koniecznością niezwłocznego realizowania wielu zadań, w tym biurokratycznych.

Poczucie psychicznego obciążenia pracą

Zbliżony odsetek badanych nauczycielek jako źródło wysokiego i bardzo wysokiego stresu wymienia psychiczne obciążenie pracą. W porównaniu z presją czasu większa liczba respondentek do oceny tej kategorii czynników stresogennych posłużyła się skalą 5, która wskazuje na bardzo wysokie poczucie psychicznego obciążenia czynnościami zawodowymi.

Tabela 4. Czynniki określające ponadprzeciętny poziom stresu nauczycieli ze stażem pracy do 3 lat i powyżej 10 lat wynikający z poczucia psychicznego obciążenia pracą (w %)

Czynniki	Skala	Staż pracy pedagogicznej	
		do 3 lat	powyżej 10 lat
Wzrastające wymagania stawiane nauczycielom	4	40,4	24,7
	5	5,9	6,2
Praca wymagająca ciągłej koncentracji uwagi i szybkiego podejmowania decyzji	4	27,3	15,6
	5	23,8	10,7
Poczucie niespełnionych zadań	4	22,6	15,6
	5	5,9	4,6
Naciski na formalne rozliczanie się z różnych form dokształcania się	4	19,0	19,0
	5	19,0	6,2
Poczucie niekończącego się dnia pracy	4	15,4	20,1
	5	25,0	8,1
Praca poza obowiązującym pensum	4	20,2	9,6
	5	21,4	17,2
Ciągłe emocjonalne zaangażowanie w sprawy dzieci	4	8,3	20,6
	5	19,0	6,2

Źródło: badania własne.

Stresorem najwyższej rangi, wymienianym przez 51% młodych nauczycieli, jest ciągła koncentracja uwagi i potrzeba szybkiego podejmowania decyzji (tabela 4). Wiele stresu doznają nauczyciele w związku z obciążeniem pracą poza obowiązującym pensum, bowiem wykonywany zawód wymaga dużego nakładu pracy poza godzinami spędzonymi z dziećmi, jak: uzupełnianie bieżącej dokumentacji, organizacja imprez, spotkania z rodzicami, konsultacje oraz wykonywanie wielu dodatkowych czynności związanych z przygotowaniem zajęć dydaktycznych. Ten aspekt pracy jest przyczyną częstego emocjonalnego pobudzenia u ponad 41% osób objętych badaniami. Stresorem w pracy pedagogicznej jest też tzw. zjawisko „braku domknięcia”, czyli niedokończenia różnych zadań.

Poczucie niespełnionych zadań, czyli „niedomknięcia”, jest źródłem niepokoju i zestresowania u co czwartej badanej osoby. Silny stres pojawia się również w związku z poczuciem niekończącego się dnia pracy. Nauczyciele w ponad 40% przyznają, że ich myśli krążą ciągle lub bardzo często wokół pracy. Nie potrafią pozbyć się napięcia, uzyskać spokoju i dobrego samopoczucia nawet po zakończeniu pracy. Przyczyną rozdrażnienia nauczyciela są dręczące myśli o kolejnym dniu pracy; jak zorganizuje zajęcia, jak rozwiąże nabrzmiałe problemy wychowawcze, jakie informacje przekaze rodzicom na najbliższym spotkaniu itp. Nauczycielki jako uciążliwe stresory wymieniają także: nacisk na formalne rozliczanie się z różnych form dokształcania się, często niemającego związku z podnoszeniem kwalifikacji (38%), a także wzrastające wymagania stawiane nauczycielom (46%).

Poczucie odpowiedzialności

Nauczyciel przedszkola zdaje sobie sprawę z tego, że wykonuje pracę, która wiąże się z odpowiedzialnością za bezpieczeństwo dziecka w czasie jego pobytu w przedszkolu; w trakcie zajęć dydaktycznych, wycieczek, organizowanych imprez, odpowiedzialnością za wszechstronny rozwój dziecka, a także odpowiedzialnością za własny rozwój i profesjonalne wykonywanie zawodu. Dla ponad 45% presja odpowiedzialności, percypowanie ewentualnego błędu, jest czynnikiem niezwykle stresogennym (tabela 5). Dla wielu nauczycieli stresem jest też ograniczony wpływ na decyzje związane z funkcjonowaniem przedszkola oraz małe poczucie niezależności.

Tabela 5. Czynniki określające ponadprzeciętny poziom stresu nauczycieli ze stażem pracy do 3 lat i powyżej 10 lat wynikający z poczucia odpowiedzialności (w %)

Czynniki	Skala	Staż pracy pedagogicznej	
		do 3 lat	powyżej 10 lat
Poczucie odpowiedzialności zawodowej	4	15,3	14,1
	5	29,8	5,0
Ograniczony wpływ na decyzje związane z funkcjonowaniem przedszkola	4	16,7	19,5
	5	19,0	6,5
Duża odpowiedzialność za każde dziecko	4	19,0	11,5
	5	26,2	9,6
Brak poczucia niezależności	4	13,0	18,0
	5	15,5	6,1

Źródło: badania własne.

Uciążliwości fizyczne

Kolejną wysoką rangę o dużym ładunku stresogenności uzyskała kategoria „uciążliwości fizyczne”. Przez uciążliwości te rozumiemy zewnętrzne warunki pracy, w których przebiega proces edukacyjny. Te same warunki pracy mogą w różny sposób wpływać zarówno na samopoczucie nauczyciela, jak i dziecka, jakość edukacyjnych sukcesów i być odmiennie postrzegane. Z badań wynika, że ponad 30% badanych sygnalizuje uciążliwości fizyczne związane z pracą w przedszkolu. Najbardziej stresogennym czynnikiem w omawianej kategorii okazała się praca w nieustannym hałasie (tabela 6). Sygnalizuje ją połowa badanych nauczycielek. Dzieci mają szczególny sposób wyrażania swoich emocji. Reagują żywo, mówią głośno, gestykują przesadnie. Często nie umieją dostosować natężenia głosu do rzeczywistych potrzeb. Stąd ich wypowiedzi i śmiech są niezwykle głośne. Przebywanie w hałasie i dusznych pomieszczeniach sprawia, że pojawiają się bóle głowy ogólne zmęczenie, drażliwość i zaburzenia nerwowe, a układ nerwowy człowieka potrzebuje wielu godzin, aby na nowo się ustabilizować. Dla młodych nauczycieli istotną uciążliwością jest też praca z dużą liczbą dzieci w grupie. Utrudnia to indywidualną pracę z dzieckiem, organizację pracy w grupie, rozwiązywanie różnych problemów wychowawczych.

Tabela 6. Czynniki określające ponadprzeciętny poziom stresu nauczycieli ze stażem pracy do 3 lat i powyżej 10 lat wynikający z uciążliwości fizycznych (w %)

Czynniki	Skala	Staż pracy pedagogicznej	
		do 10 lat	powyżej 20 lat
Duża liczebność dzieci w grupie	4	9,5	22,2
	5	21,4	3,8
Praca niemal w nieustannym hałasie	4	25,0	27,4
	5	25,0	11,4
Praca w dusznych pomieszczeniach	4	29,7	17,5
	5	9,5	9,3

Źródło: badania własne.

Stres wynikający z pełnienia funkcji dydaktycznej i wychowawczej

Nauczyciel przedszkola realizuje zadania wychowawcze, dydaktyczne i opiekuńcze w powierzony grupie dzieci zgodnie z podstawą wychowania przedszkolnego i celami zawartymi w programach przyjętych w przedszkolu. W realizacji tych zadań nauczyciel napotyka na wiele utrudnień, które są źródłem irytacji i napięć emocjonalnych. Aby przekonać się o częstotliwości ich występowania, odwołamy się do wyników badań zamieszczonych w tabeli 7.

Tabela 7. Czynniki określające ponadprzeciętny poziom stresu nauczycieli ze stażem pracy do 3 lat i powyżej 10 lat wynikający z pełnienia funkcji dydaktycznej i wychowawczej (w %)

Czynniki	Skala	Staż pracy pedagogicznej	
		do 10 lat	powyżej 20 lat
Częste kontakty indywidualne i grupowe z rodzicami	4	13,0	10,3
	5	7,1	5,3
Konieczność stosowania zróżnicowanych form i metod pracy	4	19,0	16,8
	5	16,6	3,8
Praca podlegająca ciągłej kontroli i ocenie	4	26,1	12,6
	5	22,6	9,9
Brak niezbędnych środków dydaktycznych	4	27,3	11,4
	5	13,0	13,8
Wygórowane wymagania władz oświatowych	4	40,4	19,1
	5	3,5	2,3
Liczba godzin ponadwymiarowych	4	29,7	16,6
	5	3,5	11,1

Źródło: badania własne.

Badani mieli ustosunkować się do sześciu twierdzeń określających uciążliwość związane z pełnieniem funkcji dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej. Najwięcej napięć emocjonalnych dostarcza młodym nauczycielom praca podlegająca ciągłej kontroli i ocenie. Ten czynnik jako przyczynę niemałego stresu wymienia ponad 48% badanych. Innym czynnikiem generującym stres są nadmiernie wygórowane wymagania stawiane im przez władze oświatowe. W związku z tym wysoki i bardzo wysoki stres sygnalizuje średnio 44% uczestniczących w badaniach. Dla ponad 30% badanych przyczyną stresu jest praca w godzinach ponadwymiarowych. Młodzi nauczyciele wśród stresorów wymieniali także utrudnienia związane ze stosowaniem zróżnicowanych form i metod pracy (35,6%), zaś o wiele rzadziej jako silny stresor sygnalizowali częste kontakty indywidualne i grupowe z rodzicami.

Zachowania dzieci jako źródło stresu nauczycieli przedszkola

Rangę 5 uzyskały zachowania dzieci generujące stres (w grupie porównawczej rangę 3). W wieku przedszkolnym obserwuje się zróżnicowane zachowań społecznych, jak: agresja, kłótnie, dokuczanie, znęcanie, egocentryzm. Chociaż dorosłych wprowadzają w duże zakłopotanie, to stanowią istotny czynnik zdobywania nowych doświadczeń, regulowania własnych zachowań, a więc rozwoju. Z drugiej strony zachowania takie są stresujące, gdyż zagrażają bezpieczeństwu innych dzieci. Stanowią przeszkodę w kształtowaniu i wytwarzaniu się więzi grupowej. W dużym stopniu dezorganizują pracę wychowawcy, są przyczyną irytacji i wewnętrznych napięć. Składające się na tę kategorię stwierdze-

nia są przyczyną stresu u około 36% ankietowanych nauczycieli rozpoczynających karierę zawodową (w grupie nauczycieli z dużym doświadczeniem pedagogicznym 25%).

Tabela 8. Czynniki określające ponadprzeciętny poziom stresu nauczycieli ze stażem pracy do 3 lat i powyżej 10 lat wynikający z zachowania dzieci (w %)

Czynniki	Skala	Staż pracy pedagogicznej	
		do 10 lat	powyżej 20 lat
Zachowania agresywne i przemocowe dzieci	4	20,2	21,0
	5	21,4	6,1
Nadpobudliwość psychoruchowa dzieci	4	15,4	19,5
	5	19,0	8,9
Złożone problemy wychowawcze	4	21,4	14,1
	5	20,2	7,6
Nieprzestrzeganie przez dzieci obowiązujących reguł postępowania	4	21,4	22,3
	5	8,3	—

Źródło: badania własne.

Ponad 41% nauczycieli uznało za najbardziej stresujące różne złożone problemy wychowawcze, w tym zachowania agresywne i przemocowe dzieci (tabela 8). Dla ponad 31% badanych trudnym problemem jest nadpobudliwość psychoruchowa dzieci. Dzieci te wymagają szczególnej troski, doboru odpowiednich metod pracy i pedagogicznego podejścia. Ze strony nauczyciela wymagany jest spokój, konsekwencja i indywidualne podejście, nawiązanie wspierającej relacji i kontrola swoich zachowań.

Poczucie zagrożenia

W badaniach uwzględniono również poczucie osobistego zagrożenia jako czynnik wywołujący irytację i zdenerwowanie, z rangą 4. Różne przejawy zagrożenia są przyczyną częstych lub bardzo częstych napięć emocjonalnych u blisko 34% respondentów. Spośród sześciu czynników opisujących przewidywane zagrożenie dla psychicznego funkcjonowania nauczyciele rozpoczynający karierę zawodową najwyższą rangę przypisali obawie przed popełnieniem błędu i konsekwencjami wynikającymi z popełnienia jakiegoś błędu w kontaktach z dziećmi (40,5%) oraz nierealistycznym nieraz oczekiwaniom ze strony rodziców i przełożonych (41,6%) – tabela 9.

Czynniki bardziej stresującymi nauczycieli ze stażem do 3 lat pracy, w porównaniu ze stażem powyżej 10 lat pracy okazały się również: obawa utraty pracy (35,7%), rywalizacja w gronie pedagogicznym oraz zaskakiwanie zmianami i przepisami. Niższą rangę w przypadku młodych nauczycieli, uzyskało twierdzenie: „w mojej pracy występuje zagrożenie zdrowia wynikające ze specyfiki wykonywanego zawodu”. Związek pomiędzy stanem zdrowia a wykony-

waną pracą jako przyczynę stresu obserwuje się u blisko 17% nauczycieli z najniższym stażem pracy i u 31,% nauczycieli dłużej pracujących z dziećmi.

Tabela 9. Czynniki określające poczucie zagrożenia, z uwzględnieniem stażu pracy do 3 lat i powyżej 10 lat (w %)

Czynniki	Skala	Staż pracy pedagogicznej	
		do 3 lat	powyżej 10 lat
Zagrożenie zdrowia	4	15,5	25,6
	5	1,2	5,8
Rywalizacja między nauczycielami	4	27,4	17,5
	5	4,8	6,1
Nierealistyczne oczekiwania	4	34,5	19,1
	5	7,1	4,2
Obawa utraty pracy	4	23,8	14,9
	5	11,9	13,4
Lęk przed popełnieniem błędu	4	29,8	13,4
	5	10,7	9,2
Zaskakiwanie zmianami i przepisami	4	25,0	19,4
	5	8,3	8,0

Źródło: badania własne.

Poczucie niedostatku nagród

Świadomość braku nagród jest zazwyczaj przyczyną licznych irytacji i nieprzyjemnych stanów emocjonalnych. Aby się przekonać jak młodzi nauczyciele oceniają różne sytuacje towarzyszące ich pracy pedagogicznej przeanalizujemy ustosunkowanie się do sześciu twierdzeń tworzących kategorię poczucie braku nagród (tabela 10).

Okazuje się, że ponad 51% respondentek najbardziej irytuje to, że ich praca postrzegana jest przez otoczenie społeczne, głównie rodziców, dziennikarzy, a także osób piszących na licznych portalach społecznościowych, jako kończąca się wraz z opuszczeniem przedszkola przez dzieci. Wynika to z tego, że społeczeństwo często wyraża opinie o uprzywilejowaniu zawodu nauczycielskiego ze względu na niski wymiar tygodniowego dnia pracy. Powszechnie pomijany jest fakt, że czas pracy nauczyciela przedszkola to nie tylko liczba godzin obowiązkowego wymiaru zajęć dydaktycznych, wychowawczych, opiekuńczych, ale także konsultacje i zebrania z rodzicami w sprawie postępów dokonywanych w przedszkolu przez dzieci, dokumentowanie kontaktów z rodzicami w formie protokołów zebrań i kart indywidualnych spotkań, dokumentowanie indywidualnego wspomagania rozwoju, diagnozowanie poziomu rozwoju dziecka (prowadzenie obserwacji pedagogicznych mających na celu poznanie możliwości i potrzeb rozwojowych dzieci oraz dokumentowanie tych obserwacji), przygo-

towanie informacji o gotowości dziecka pięcio-, sześciolatniego objętego wychowaniem przedszkolnym do podjęcia nauki w szkole podstawowej (diagnoza przedszkolna), prowadzenie kroniki przedszkola lub grupy, opracowywanie scenariuszy zajęć i organizacji uroczystości przedszkolnych, organizowanie wycieczek, spacerów, przygotowywanie środków dydaktycznych. Ponadto nauczyciel jest zobligowany do ciągłego doskonalenia zawodowego i wzbogacania swojego warsztatu pracy poprzez udział w konferencjach, szkoleniach, warsztatach itp.

Innym czynnikiem wywołującym irytację nauczycieli jest to, że prestiż zawodu nauczyciela przedszkola wyraźnie się obniża. Podkreśla to ponad 51% osób objętych badaniami. Blisko 40% nauczycielek wymienia płacę jako powód ich stresu, które uznają jako nieproporcjonalne do obciążenia pracą. Pozytywnym zjawiskiem jest to, że mniejszy odsetek badanych, w porównaniu z wyżej opisanymi czynnikami, wymienia takie źródła stresu jak: brak możliwości awansu, poczucie niewykorzystywania kwalifikacji i zdolności oraz poczucie niedoceniaenia w pracy.

Tabela 10. Czynniki określające ponadprzeciętny poziom stresu nauczycieli ze stażem pracy do 3 lat i powyżej 10 lat wynikający z poczucia niedostatku nagród (w %)

Czynniki	Skala	Staż pracy pedagogicznej	
		do 3 lat	powyżej 10 lat
Niski prestiż społeczny zawodu	4	39,3	23,6
	5	11,9	12,7
Poczucie niewykorzystywania kwalifikacji i zdolności	4	13,0	24,1
	5	6,0	5,7
Brak możliwości awansu	4	16,7	18,7
	5	7,1	4,6
Poczucie niedoceniaenia w pracy	4	14,3	12,1
	5	10,7	8,2
Pobory nieproporcjonalne do obciążenia pracą	4	15,5	18,4
	5	23,8	12,3
Postrzeganie pracy jako kończącej się wraz z opuszczeniem placówki przez dzieci	4	17,9	27,6
	5	33,3	22,2

Źródło: badania własne.

Poczucie braku wsparcia społecznego

Ta kategoria zawiera cztery twierdzenia odnoszące się do postrzegania otrzymywanego wsparcia, w różnych okolicznościach pracy zawodowej, ze strony współpracowników, przełożonych oraz rodziców. Zostały one zidentyfikowane jako mniej stresogenne, bowiem kategoria ta uzyskała rangę drugą. Odczuwany brak wsparcia dostrzega 33% nauczycielek ze stażem do 3 lat pracy w zawodzie. W przypadku nauczycielek o dłuższym stażu pracy kategoria ta

uzyskała również rangę 2 o zbliżonym odsetku ustosunkowań. Najczęściej wymienianym stresorem przez młode nauczycielki jest niedostrzeganie efektów pracy przez nadzór pedagogiczny (31%) – tabela 11. Rozpatrując problematykę wsparcia sondowano również, w jakim stopniu ankietowane osoby są zadowolone z przebiegu informacji zwrotnych odnośnie ich pracy zawodowej. Brak takich informacji irytuje około 30% badanych. Są one bardzo ważne, gdyż są niezbędnym warunkiem doskonalenia się w zawodzie. Mogą między innymi przyczynić się do unikania błędów, których nie byli świadomi. Co czwarta osoba jako stresor wymienia brak wsparcia ze strony rodziców.

Tabela 11. Czynniki określające ponadprzeciętny poziom stresu nauczycieli ze stażem pracy do lat i powyżej 10 lat w zakresie poczucia braku wsparcia (w %)

Czynniki	Skala	Staż pracy pedagogicznej	
		do 3 lat	powyżej 10 lat
Przewidywany brak wsparcia współpracowników	4	16,7	6,1
	5	4,8	5,0
Brak wsparcia ze strony rodziców	4	21,4	23,0
	5	4,8	4,6
Niedostrzeganie efektów pracy przez nadzór pedagogiczny	4	27,4	19,5
	5	3,6	5,5
Brak informacji zwrotnych o efektach pracy	4	27,4	23,0
	5	2,4	3,5

Źródło: badania własne.

Sytuacje konfliktowe jako źródło stresu zawodowego

Konflikt można definiować jako proces, w którym jedna ze stron podejmuje świadome wysiłki zmierzające do udaremnienia dążeń drugiej strony poprzez blokowanie osiągnięcia przez nią celów lub blokowanie działań w jej interesie. Najogólniej można powiedzieć, że są to takie sytuacje, w których występuje wśród ich uczestników niezgodność interesów, poglądów. Długotrwałe konflikty mogą być źródłem niepotrzebnych problemów trudnych do przezwyciężenia, napięć emocjonalnych i stresu. W pracy pedagogicznej są nimi między innymi nieporozumienia między nauczycielami, sposób traktowania przez przełożonych, niezdrowa rywalizacja, postawy roszczeniowe rodziców.

Badając te sytuacje, stwierdzamy, że przyczyną irytacji nauczycielek z krótkim stażem zawodowym są postawy roszczeniowe rodziców (tabela 12). Ten stresor wymienia ponad 35% respondentek. Jest on w wysokim odsetku sygnalizowany także przez nauczycieli z dłuższym stażem zawodowym (43,8%). Innym stresotwórczym czynnikiem wymienianym przez młodych nauczycieli jest nierówne traktowanie w przydziale zadań lub dostępności różnych środków, wyróżnień, gratyfikacji motywacyjnych (28%). Tylko w nielicznych przypadkach

przyczyną stresu są konflikty wywołane w gronie pedagogicznym, obwinianie nauczyciela za przejawiany stosunek dziecka do przedszkola oraz niekorzystny wpływ pracy na życie rodzinne.

Tabela 12. Czynniki określające sytuacje konfliktowe, z uwzględnieniem stażu pracy do 3 lat i powyżej 10 lat (w %)

Czynniki	Skala	Staż pracy pedagogicznej	
		do 3 lat	powyżej 10 lat
Obwinianie nauczyciela za przejawiany stosunek dziecka do przedszkola	4	10,7	30,3
	5	9,5	5,7
Niekorzystna atmosfera w gronie pedagogicznym	4	19,0	18,6
	5	4,7	3,1
Niekorzystny wpływ pracy na życie rodzinne	4	8,3	13,3
	5	4,7	4,3
Nierówne traktowanie w różnych gratyfikacjach	4	13,0	18,2
	5	15,4	6,7
Postawy roszczeniowe rodziców	4	17,8	36,4
	5	17,8	7,4

Źródło: badania własne.

Podsumowanie wyników badań

Przedmiotem badań uczyniliśmy stres nauczycieli przedszkola, koncentrując się głównie na jego występowaniu wśród nauczycieli początkowego okresu pełnienia roli zawodowej. Stres dotyka, w większym lub mniejszym stopniu, wszystkie grupy zawodowe, ale nauczyciele należą do grupy stykającej się na co dzień z bodźcami, zdarzeniami postrzeganymi jako przeciążające i trudne do przezwyciężenia, bowiem efektywne pełnienie tej roli wymaga wykonywania coraz bardziej złożonych zadań, ciągłego zdobywania nowych kompetencji i ustawicznego samokształcenia. Stres nauczycieli przedszkola wynika również z tego, że zawód ten wymaga dużego zaangażowania umysłowego, dużej odpowiedzialności za każde powierzone pod opiekę dziecko i dużej odpowiedzialności wynikającej z nieustannie rosnącego zakresu obowiązków, realizowania coraz bardziej złożonych funkcji, wysokiej aktywności interpersonalnej w różnych relacjach podmiotowych.

Badania wykazały, że stresu na poziomie wyższym od przeciętnego doznaje około 35% nauczycieli początkowego okresu pełnienia tej roli zawodowej. Jest on doznawany w wyższym odsetku ankietowanych w porównaniu z nauczycielami o stażu pracy 4–10 lat o 6%, z nauczycielami od 11–20 lat o 9% i z nauczycielami ze stażem powyżej 20 lat pracy o 10%.

Odsetek nauczycieli z krótkim stażem pracy w przedszkolu o ponadprzeciętnym poziomie stresu uzależniony jest od subiektywnej oceny sytuacji edukacyjnych.

Dla ponad 50% badanych czynnikami generującymi stres okazały się:

- brak czasu na wspomaganie rozwoju dzieci wymagających specjalnej troski i wyrównywanie niedoborów,
- praca w nieustannym hałasie,
- niski prestiż społeczny zawodu,
- praca wymagająca ciągłej koncentracji uwagi i szybkiego podejmowania decyzji,
- postrzeganie pracy jako kończącej się wraz z opuszczeniem placówki przez dzieci.

Stresorami dla 40–50% ankietowanych były:

- brak czasu na wspomaganie rozwoju dzieci i ocenę opisową,
- wzrastające wymagania stawiane nauczycielom,
- poczucie niekończącego się dnia pracy,
- praca poza obowiązującym pensum (uzupełnianie bieżącej dokumentacji, organizacja imprez, spotkania z rodzicami, konsultacje, dodatkowe czynności wykonywane w domu),
- poczucie odpowiedzialności zawodowej,
- duża odpowiedzialność za każde dziecko,
- praca podlegająca ciągłej kontroli i ocenie,
- wygórowane wymagania stawiane przez władze oświatowe,
- zachowania agresywne i przemocowe dzieci,
- złożone problemy wychowawcze,
- nierealistyczne oczekiwania wobec pełnionej roli,
- lęk przed popełnieniem błędu.

Stres w pełnieniu roli zawodowej nauczyciela jest czymś nieuniknionym. W związku z tym należy uczyć się sposobów radzenia sobie z nim. W opanowaniu stresu ważne jest poznanie siebie z punktu widzenia podatności na stres, zidentyfikowanie stresorów najbardziej obciążających, ich zrozumienie i podejmowanie działań zapobiegających jego rozrastaniu. Wskazane jest wybrać jedną z trzech możliwości: usunąć stresor, zmienić podejście do niego albo zmienić swoje zachowanie. Stres jest szczególnie silny wtedy, gdy nauczyciel jest przekonany, że czynnik wywołujący go nie podlega jego kontroli, a także gdy nisko ocenia dostępne zasoby i własne możliwości. Z uwagi na to, że różni nauczyciele mają do dyspozycji różne zasoby, te same zdarzenia u jednych mogą wywołać silny stres, podczas gdy ktoś inny pozostanie niewzruszony.

Bibliografia

- Gaś Z.B., *Doskonalący się nauczyciel*, Lublin 2001.
- Gutowska B., *Stres w pracy zawodowej nauczyciela przedszkola*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2013, nr 1.

Juszczyk S., Kisiel M., Budniak A., *Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna w sytuacji zmiany społecznej, kulturowej i oświatowej. Studia – Rozprawy – Praktyka*, Katowice 2011.

Korczyński S., *Stres w pracy zawodowej nauczyciela*, Kraków 2014.

Miko-Giedyk J., *Oczekiwania wobec nauczyciela oraz jego roli w środowisku wiejskim – w świetle wypowiedzi studentów pedagogiki urodzonych i wychowanych na wsi*, „Rozprawy Społeczne” 2014, t. 8, nr 3.

Strelau J., *Temperament a stres. Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz sposoby radzenia sobie ze stresem*, [w:] *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, red. J. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Katowice 1996.

Pre-school Teachers' Stress in the First Years of Job

Summary

Pre-school teachers' duty is considered to be particularly stressful due to the complicated tasks in the scope of their pedagogical and didactical functions. In order to research the problem of this particular group, the survey was conducted, aiming to measure the levels of stress in the first years of teaching pre-schoolers and the factors causing that.

The survey had 168 teachers with up to 3 years of job experience (main group) and 152 teachers with over 10 years of experience (control group) take part in it. The research proved that around 35% teachers experience an extraordinary stress in the first 3 years of their job. The level of the stress differs a lot among the individuals and the way it is experienced is highly dependant on many factors that are considered tiresome and difficult to overcome.

The factors are usually related to the time pressure, physical discomforts, lack of relevant rewards for their efforts, necessity of fulfilling both the didactical and pedagogical functions. Pre-school teachers are stressed by a heavy workload in the after-hours spent with the children, underestimation of the job, lack of time they would dedicate to helping children in need of special care and staying in the constant noise.

Keywords: stress, stress level, stress factors, methods of fighting stress.