

## POZIOM ODCZUWANEGO STRESU I CZYNNIKI STRESOGENNE W PRACY NAUCZYCIELA PRZEDSZKOLA

STANISŁAW KORCZYŃSKI

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

### Wstęp

**W** warunkach współczesnego życia stres stał się czymś wszechobecnym i naturalnym; towarzyszy człowiekowi zarówno na co dzień, jak i w pracy zawodowej. Nie da się go unikać, ale można nauczyć się z nim żyć i sprawować nad nim kontrolę. Zazwyczaj oceniany jest negatywnie, gdyż jest nieprzyjemny, paraliżujący (wtedy nazywany jest dystresem). Stresowe wydarzenia mają tendencję do kumulowania się, co wywołuje niekwestionowane zmiany w organizmie dezorganizujące przebieg zachowania. Stres ujemnie wpływa na funkcjonowanie człowieka, prowadzi do załamania odporności, działa dezorganizująco, zwiększa poczucie bezradności i pesymizmu. Można też na jego znaczenie spojrzeć z innego punktu widzenia i poszukiwać w nim przeciwstawnego charakteru, bowiem ma też swoje dobre strony. Może on działać także mobilizująco, sprzyjać zwiększeniu odporności na trudności i przyczyniać się przez to do własnego

rozwoju; taki stres nazywany jest eustresem (Heszen-Niejodek, 2000, s. 466; Kretschmann, Lange-Schmidt, 2003, s. 26; Terelak, 2008, s. 63).

Obserwując ludzi widzimy, że podatność na stres, sposób reagowania na streogenne bodźce, jak i skutki stresu są indywidualnie zróżnicowane. Jedni przyjmują strersogenne bodźce ze spokojem, inni w takich samych sytuacjach są napięci i sfrustrowani, jedni są mniej odporni na różnego rodzaju przeciążenia, inni są opanowani i pozytywnie pobudzeni. Wynika to z tego, że podatność na stres jest właściwością osobniczą (Frączek, Kofta, 1975, s. 669). Ma na nią wpływ odporność biologiczna, głównie układu nerwowego oraz odporność nabyta, uzależniona od doświadczeń życiowych, dotychczasowych sposobów radzenia sobie z utrudnieniami, sprawowania nad nimi kontroli. Stres jest szczególnie silny wtedy, gdy jednostka jest przekonana, że czynnik wywołujący go nie podlega jej kontroli, a także wtedy, gdy nisko ocenia dostępne jej zasoby i własne możliwości. Ponieważ

różni nauczyciele mają do dyspozycji różne zasoby, te same zdarzenia u jednych mogą wywołać silny stres, podczas, gdy inni pozostają niewzruszeni.

Zdaniem Jana Strelaua (1996) ważną rolę w tolerowaniu stresu odgrywa osobowość, a zwłaszcza wrodzone właściwości układu nerwowego i związane z nimi cechy temperamentalne. Wśród czynników związanych z odpornością człowieka na stres autor wymienia: introwersję – ekstrawersję, neurotyczność, poziom lęku, poszukiwanie wrażeń, reaktywność.

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 popartej gruntownym przygotowaniem metodycznym, lecz także dużego zaangażowania emocjonalnego i wrażliwości na potrzeby uczniów, stałej aktywności i czujności oraz koncentracji na wykonywaniu wielu zadań jednocześnie (Juszcyk, Kisiel, Budniak, 2011). Nauczyciel stawiany jest w trudnych sytuacjach decyzyjnych, konfliktowych, w których trzeba działać szybko i skutecznie, musi panować nad całością sytuacji, spełniać różne oczekiwania ze strony uczniów, rodziców, swych kolegów nauczycieli, dyrektora, programu nauczania.

Chociaż pojęcie „stres” jest terminem powszechnie stosowanym, to wciąż jest różnie interpretowane. Badacze najczęściej odwołują się do transakcyjnej koncepcji stresu Richarda Lazarusa i Suzan Folkman. Zgodnie z nią stres to „szczególny rodzaj relacji między człowiekiem a środowiskiem, które człowiek ocenia jako nadwężające albo przekraczające jego zasoby i zagrażające jego dobremu samopoczuciu” (za: Heitzman, 2002, s. 37). Relacja ta uwzględnia zarówno wymagania (oczekiwania) otoczenia, jak i indywidualne możliwości jednostki poradzenia sobie z tym wydarzeniem.

## METODOLOGICZNE PODSTAWY BADAŃ

### Przedmiot badań, cel i problemy badawcze

Przedmiotem podjętych badań jest stres zawodowy nauczycieli przedszkola rozumiany jako subiektywnie odczuwany stan, któremu towarzyszą „silne emocje negatywne, takie jak strach, lęk, złość, wrogość, a także inne stany emocjonalne wywołujące dystres oraz sprzężone z nimi zmiany fizjologiczne i biochemiczne, ewidentnie przekraczające bazalny poziom aktywacji” (Strelau, 1996, s. 92). Stan ten zależy od tego, jak nauczyciele przedszkola 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 aktywnych zawodowo nauczycieli przedszkola z uwzględnieniem zmiennej stażu pracy zawodowej, a także rozpoznanie skutków stresu i sposobów jego przezwyciężania w miejscu pracy oraz w czasie wolnym od pracy. Należy tu podkreślić, że wiedza o stresie w tej grupie zawodowej jest nadzwyczaj skromna. Dotychczas ukazał się jeden artykuł poświęcony tej problematyce (Gutowska, 2013).

Badania zmierzały do udzielenia odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jaki jest poziom stresu nauczycieli przedszkola w zależności od stażu pracy edukacyjnej?
2. Jakie czynniki związane z pracą edukacyjną nauczycieli przedszkola są przyczyną stresu w zależności od długości stażu zawodowego?
3. Jakie są skutki doświadczanego stresu zawodowego?
4. Jakie środki zaradcze podejmują nauczyciele przedszkola w celu radzenia sobie ze stresem?

## Metoda badań

Odpowiedzi na postawione problemy badawcze poszukiwano na podstawie metody sondażu diagnostycznego z zastosowaniem techniki ankiety, której narzędziem był kwestionariusz specjalnie skonstruowany do celów badawczych, zatytułowany „Subiektywna ocena pracy nauczyciela przedszkola”, składający się 50 twierdzeń określających różne sytuacje związane z pełnieniem roli zawodowej nauczyciela przedszkola. Oto przykładowe twierdzenia:

- Nauczyciele przedszkola są często zaskakiwani zmianami i przepisami.
- Obawiam się utraty pracy lub przeniesienia na inne stanowisko, zmiany warunków zatrudnienia itp.
- Wykonywana praca wymaga ciągłej koncentracji oraz podzielności uwagi i szybkiego podejmowania decyzji.
- Mam poczucie niekończącego się dnia pracy ze względu na nurtujące problemy pracy zawodowej po jej zakończeniu.
- Rodzice przejawiają skłonność do ujawniania postaw roszczeniowych wobec personelu wychowawczego<sup>1</sup>.

Wszystkie twierdzenia zostały zakwalifikowane do dziesięciu kategorii własnego autorstwa:

1. Poczucie zagrożenia. Zagrożenie to sytuacja, w której istnieje zwiększone prawdopodobieństwo utraty jakiejś cennej wartości (zdrowia, uprawnień, pozycji społecznej, dobrego samopoczucia, samooceń – Tomaszewski, 1975, s. 34). W pracy nauczyciela zagrożeniem są m.in.: zaskakiwanie zmianami i przepisami, obawa przed utratą pracy, rywalizacja między nauczycielami.
2. Uciążliwości fizyczne. Przez uciążliwości te rozumiemy zewnętrzne warunki

pracy nauczyciela przedszkola, w których przebiega proces edukacyjny. Z reguły wpływają one na to, jak nauczyciel wypełnia swoje obowiązki, czy łatwo ulega zmęczeniu. Nieodpowiednie warunki pracy odbijają się również niekorzystnie na samopoczuciu dzieci, ich koncentracji uwagi, podnieceniu emocjonalnym, agresywności, co z kolei zaburza układ relacji z nauczycielami.

3. Poczucie psychicznego obciążenia pracą. Zawód nauczyciela przedszkola niesie ze sobą znaczne obciążenia psychofizyczne związane z pracą zawodową, przekładające się na system psychicznej regulacji osób ją wykonujących, co przejawia się w poziomie stresu i jakości pracy edukacyjnej.
4. Uciążliwości związane z pełnieniem funkcji dydaktycznej i wychowawczej. Składają się na nie warunki pracy – wyposażenie w środki dydaktyczne, ciągła kontrola i ocena pracy, częste kontakty z rodzicami, ciągłe emocjonalne zaangażowanie w sprawy dzieci itp.
5. Sytuacje konfliktogenne. Konflikt to pewien 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. Długotrwałe konflikty mogą być źródłem niepotrzebnych problemów trudnych do przezwyciężenia, napięć emocjonalnych i stresu. Konflikt i stres działają jak sprzężenie zwrotne. Im człowiek jest bardziej zestresowany, tym większe jest prawdopodobieństwo popadnięcia w konflikt, który zwrótnie powoduje wzrost poziomu stresu.
6. Poczucie braku wsparcia. Wsparcie to rodzaj interakcji, w której dochodzi do wymiany informacji, dzielenia się doświadczeniami, służenia pomocą, przyczyniającej się do poczucia własnej skuteczności w pracy edukacyjnej. Wsparcie w pracy nauczycieli dotyczy relacji społecznych w miejscu pracy: nauczyciel–przełożony, nauczyciel–rodzic, nauczy-

<sup>1</sup> Pełny rejestr twierdzeń zawiera kwestionariusz ankiety „Subiektywna ocena pracy pedagogicznej” (Korczyński, 2014, s. 163). Kwestionariusz ten służy do badania stresu nauczycieli szkolnych. Treść niektórych twierdzeń została nieznacznie zmieniona ze względu na odmienną specyfikę pracy nauczycieli przedszkola.

ciel–dziecko. Czynniki określającymi brak wsparcia są m.in.: brak informacji zwrotnych o efektach pracy, niedostrzeżenie efektów pracy przez nadzór pedagogiczny, brak wsparcia ze strony rodziców, współpracowników.

7. Poczucie odpowiedzialności w pracy. Odpowiedzialność, to takie nastawienie do rzeczywistości, które wypływa z troski o innych i siebie, o prawdziwe wartości. Odpowiedzialność wyraża się także w solidnym wykonywaniu przyjętych na siebie obowiązków. Tadeusz Kotarbiński (1987) stwierdza, że odpowiedzialność to skłonność do przestrzegania w swoim zachowaniu przyjętych norm zawodowych, wypełniania obowiązków wynikających z realizowanych ról nauczycielskich i gotowość ponoszenia konsekwencji za własne czyny. Nauczyciel przedszkola ponosi odpowiedzialność za zdrowie i bezpieczeństwo powierzonych dzieci, za efektywne wykorzystanie czasu pracy z dziećmi, jakość i wyniki pracy wychowawczo-dydaktycznej i opiekuńczej, za przestrzeganie zarządzeń, instrukcji i poleceń wewnętrznych obowiązujących w przedszkolu oraz regulaminu pracy i wszelkich przepisów w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.
8. Odczuwany brak nagród. Przez nagrody rozumiemy zdarzenia/sytuacje związane z pracą pedagogiczną, w wyniku których nauczyciel doznaje przyjemnych/nieprzyjemnych stanów emocjonalnych (poczucie niedoceniaenia w pracy, pobory nieproporcjonalne do obciążenia, brak możliwości awansu).
9. Presja czasu rozumiana jako narzucanie terminów skłaniających do wykonania zaplanowanych czynności dydaktycznych i opiekuńczych, organizacyjnych czy biurokratycznych.
10. Zachowania dzieci. Mamy tu na uwadze różnorodne reakcje emocjonalne dzieci nieadekwatne do sytuacji (drażliwość, gniew, agresja, przemoc). Są one przyczyną licznych napięć emocjonalnych nie tyl-

ko ze względu na sam fakt ich występowania, lecz także na konieczność podejmowania rozważnych działań w momencie ich zaistnienia oraz utrudnień w realizacji założonych celów dydaktycznych.

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.

Skala ta posłużyła do ustalenia poziomu stresu dla każdej kategorii czynników stresogennych oraz ogólnego poziomu stresu. Sytuacje oceniane skalą 1 i 2 wskazują na postrzeganie sytuacji edukacyjnych jako obojętnych lub nieszkodliwych, niemających miejsca w pracy zawodowej, bądź występujących, ale niebędących przyczyną napięć emocjonalnych. Sytuacje ocenione skalą 3 wskazują na stres przeciętny (okazjonalny, sytuacyjny). Oceny z zastosowaniem skali 4 wskazują na wysoki poziom stresu, a skali 5 – na bardzo wysoki. O poziomie stresu wnioskowano na podstawie średnich procentowych sumy ocen wszystkich twierdzeń kwestionariusza dla każdego stopnia skali.

Kwestionariusz zawierał dodatkowo dwa pytania z kafeterią półotwartą, które umożliwiły określenie odczuwanych skutków stresu oraz podejmowanych czynności zaradczych, zmierzających do skutecznego radzenia sobie ze stresem.

## Osoby badane

Badaniami objęto 440 nauczycielek czynnych zawodowo z różnym stażem pracy zawodowej. Najliczniejszą grupę stanowiły osoby ze stażem pracy w przedszkolu do 3 lat (38,2%). Drugą grupę pod względem liczebności stanowiły respondentki ze stażem 4–10 lat (27,3%). Mniej liczną grupę stanowiły nauczycielki

ze stażem 11–20 lat (19,5%) oraz ze stażem ponad 20 lat (15,0%). Badania prowadzono głównie wśród słuchaczy studiów podyplomowych oraz uczestniczących w różnych formach doskonalenia pedagogicznego na terenie województwa opolskiego i śląskiego.

## WYNIKI WŁASNYCH BADAŃ

### Ogólny poziom stresu nauczycieli przedszkola

Do określenia poziomu stresu zawodowego nauczycieli przedszkola posłużono się pięcioma stopniami skali, które stosowali badani do oceny poszczególnych twierdzeń zawartych w kwestionariuszu ankiety. Okazuje się, że wysoki i bardzo wysoki poziom odczuwanego stresu dotyczy ponad 29% ogółu badanych (tabela 1). Obserwuje się pewne różnice w wiel-

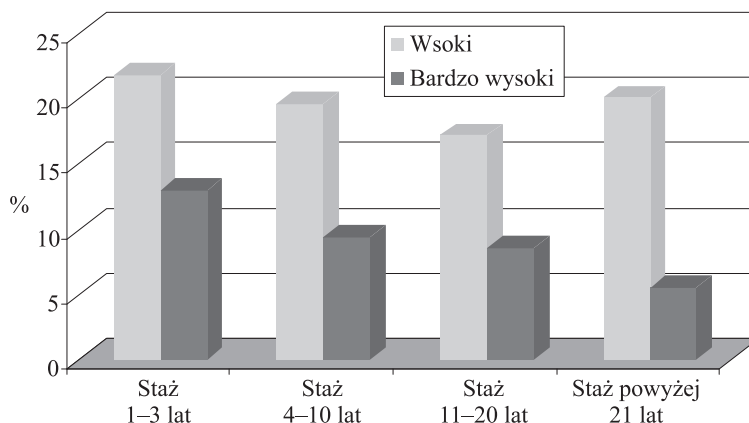
kości stresu uwarunkowane długością stażu zawodowego. Najbardziej obciążeni stresem są nauczyciele pełniący tę rolę w okresie do 3 lat, bowiem blisko 35% uważa swoją pracę za wysoce stresującą lub nadmiernie stresującą (wykres 1). Wraz z wydłużaniem się stażu pracy stres przeżywa coraz mniejsza liczba badanych (staż 4–10 lat – 29%, staż 11–20 lat – 25,9%). Różnica na korzyść nauczycieli ze stażem pracy powyżej 20 lat, w porównaniu ze stażem do 3 lat wynosi 9,2%. Umiarkowany poziom stresu deklaruje ponad 28% respondentek, niezależnie od długości stażu pracy zawodowej. Stres o takim poziomie przeżywany jest okazjonalnie; opisywane sytuacje stresogenne były postrzegane jako od czasu do czasu irytujące i utrudniające normalne funkcjonowanie w pracy zawodowej. Na podkreślenie zasługuje fakt odczuwania niewielkiego natężenia stresu u 43 (47%) respondentek pracujących na różnych poziomach przedszkol-

Tabela 1. Poziom odczuwanego stresu nauczycieli przedszkola (w procentach)

Poziom	Staż pracy pedagogicznej				Razem N = 440
	do 3 lat N = 168	4–10 lat N = 120	11–20 lat N = 86	21 + lat N = 66	
Bardzo wysoki	13,0	9,4	8,7	5,5	9,2
Wysoki	21,8	19,6	17,2	20,1	20,1
Przeciętny	28,2	28,3	28,6	29,0	28,4
Minimalny	47,0	42,7	45,5	45,4	42,3

Źródło: badania własne.

Wykres 1. Ponadprzeciętny poziom stresu z uwzględnieniem stażu pracy pedagogicznej



Źródło: badania własne.

nej edukacji. W subiektywnej ocenie 70% nauczycieli przedszkola doznaje stresu na minimalnym lub przeciętnym poziomie, co należy uznać za zjawisko korzystne dla pełnienia roli zawodowej nauczyciela<sup>2</sup>.

### **Czynniki stresogenne w subiektywnej ocenie nauczycieli przedszkola**

Ogólny poziom nauczycielskiego stresu nie wyjaśnia jeszcze istoty tego zjawiska. Ważne jest ukazanie opinii nauczycieli odnoszących się do czynników, które są przez nich postrzegane jako najbardziej stresujące i utrudniające normalne funkcjonowanie w zawodzie.

Tabela 2 przedstawia wskaźniki procentowe ukazujące poziom odczuwanego stresu w obrębie dziesięciu kategorii czynników stresogennych.

Najwyższą rangę uzyskały trzy kategorie o zbliżonych wskaźnikach, nieznacznie przekraczających 30%. Są to: presja czasu, uciążliwości fizyczne i odczuwany brak nagród (tabela 2). Czynniki wchodzące w skład pozostałych kategorii mieszczą się w granicach od 26% (ranga 1) do 30% (ranga 7).

#### **Presja czasu jako dominujący stresor w pracy nauczycieli przedszkola**

Nauczyciel działa pod presją czasu m.in. wtedy, gdy musi w ciągu 60 minut zrealizować to, co zaplanował, zgodnie z podstawą programową, lub wykonać określone zadania w ściśle określonym czasie. Presja czasu jako czynnik stresogeny wymieniana jest przez 33% badanych. Do jego oceny skalą 4 i 5 posłużyło się nieco więcej nauczycieli w grupie stażu zawodowego do 3 lat (40%) niż w pozostałych.

Nadrzędnym celem wychowania przedszkolnego jest „wspieranie i ukierunkowanie rozwoju dziecka zgodnie z jego wrodzonym potencjałem i możliwościami rozwojowymi

<sup>2</sup> Z badań Gutowskiej (2013) również wynika, że większość badanych zauważa, że praca z dziećmi nie stanowi dla nich źródła stresu (60,8%).

w relacjach ze środowiskiem społeczno-kulturowym i przyrodniczym” (Dz.U. 2000 nr 2, poz. 18 z późn. zm). Brak czasu na realizowanie indywidualnych programów wspierających i korygujących rozwój dzieci wymagających szczególnej troski i wyrównywanie ich niedoborów oraz wspieranie ich rozwoju psychofizycznego, zdolności i zainteresowań za znaczący stresor uznało ponad 41% badanych nauczycielek. Świadomość należytego wywiązywania się z tego zadania jest przyczyną nurtujących myśli u ponad 55% nauczycieli pracujących do 3 lat w zawodzie. W miarę nabywania doświadczenia pedagogicznego zmniejsza się odsetek zestresowanych z tego powodu nauczycieli, ale nieznacznie wzrasta po upływie 20 lat pracy edukacyjnej w przedszkolu (39%). Nauczycieli przedszkola (39,5%) stresuje również to, że ich praca wiąże się z koniecznością niezwłocznego realizowania wielu zadań, w tym biurokratycznych.

Nauczyciel przedszkola jest odpowiedzialny za efektywne wykorzystanie czasu pracy z dziećmi. W związku z tym ponad 25% nauczycieli uważa, że uciążliwością ich pracy jest konieczność wykonywania wielu zadań w narzuconym czasie, w określonym rytmie, bez możliwości odprężenia się.

#### **Uciążliwości fizyczne**

Kolejną wysoką rangę, z bardzo zbliżonym ładunkiem stresogenności, uzyskała kategoria „uciążliwości fizyczne”. Stres spowodowany uciążliwościami fizycznymi sygnalizuje ponad 32% objętych badaniami, przy czym aż 37% respondentek z najkrótszym stażem pracy. Ten czynnik jako w najwyższym stopniu irytujący podkreśla 4% nauczycieli z najdłuższym stażem zawodowym.

Najbardziej stresogennym czynnikiem w kategorii „uciążliwości fizyczne” okazał się nieustanny hałas towarzyszący ich pracy. Badania wykazują, że przeciętny poziom hałasu w przedszkolach oraz szkołach na przerwach wynosi około 75–80 dB. Hałas ten przewyższa poziom głośności mowy,

**Tabela 2.** Kategorie czynników stresogennych z uwzględnieniem stażu pracy zawodowej

Nazwa kategorii	Skala	Staż pracy zawodowej				Razem N = 440	Ranga
		do3 lat N = 168	4–10 lat N = 120	11–20 lat N = 86	21+ lat N = 66		
Poczucie zagrożenia	1	11,0	15,0	14,0	9,1	12,8	3
	2	23,8	32,1	32,1	33,3	27,2	
	3	31,3	34,4	31,4	27,8	31,7	
	4	26,0	19,7	14,0	22,7	20,6	
	5	7,9	7,8	8,5	7,1	7,7	
Uciążliwości fizyczne	1	11,9	18,3	30,2	33,3	23,4	9
	2	31,0	23,6	14,8	10,2	17,8	
	3	30,1	25,0	24,0	26,2	26,3	
	4	21,4	20,9	18,6	26,3	21,5	
	5	15,6	12,2	12,4	4,0	11,0	
Poczucie psychicznego obciążenia pracą	1	7,1	6,7	6,9	6,1	6,7	8
	2	26,4	29,0	38,4	33,0	32,9	
	3	27,2	28,1	27,8	35,0	29,5	
	4	21,9	23,6	15,6	20,3	20,3	
	5	17,5	12,6	11,3	5,6	10,6	
Uciążliwości związane z pełnieniem funkcji dydaktycznej i wychowawczej	1	28,4	28,3	23,2	36,3	29,1	6
	2	8,1	9,3	14,1	4,2	7,6	
	3	28,5	33,0	34,9	34,8	32,8	
	4	25,9	20,8	17,4	11,5	18,9	
	5	11,1	8,6	10,4	14,0	11,6	
Sytuacje konfliktogenne	1	19,0	13,3	16,3	6,1	13,7	1
	2	22,3	31,6	30,3	40,2	31,1	
	3	34,5	29,2	29,7	21,0	28,6	
	4	13,8	17,0	13,0	31,5	18,8	
	5	10,4	8,9	10,7	1,2	7,8	
Poczucie braku wsparcia	1	26,2	25,0	20,9	18,2	22,6	5,5
	2	14,1	27,0	37,1	28,6	22,1	
	3	27,1	29,2	17,5	31,1	26,2	
	4	29,2	15,0	16,9	17,4	24,3	
	5	3,4	3,8	7,6	4,8	4,8	
Poczucie odpowiedzialności w pracy	1	24,0	40,0	27,9	30,3	30,5	2
	2	13,3	23,9	18,0	16,8	18,0	
	3	24,1	12,9	28,5	33,3	24,7	
	4	16,0	17,0	15,7	15,9	16,2	
	5	22,6	6,2	9,9	3,7	10,6	
Odczuwany brak nagród	1	18,0	22,8	16,7	12,6	17,5	7
	2	22,0	19,6	23,9	31,9	24,4	
	3	27,2	25,0	28,7	26,8	26,9	
	4	19,5	19,2	16,3	21,1	19,0	
	5	13,5	13,4	14,4	7,6	12,2	

Nazwa kategorii	Skala	Staż pracy zawodowej				Razem N = 440	Ranga
		do3 lat N = 168	4–10 lat N = 120	11–20 lat N = 86	21+ lat N = 66		
Presja czasu	1	25,0	26,6	25,6	12,2	22,3	10
	2	10,5	8,4	15,0	20,6	12,2	
	3	24,5	33,4	27,9	43,0	32,2	
	4	25,7	20,3	24,2	20,2	23,6	
	5	14,3	11,3	7,5	4,2	9,3	
Zachowania dzieci	1	19,3	12,3	18,0	16,4	16,5	5,5
	2	16,0	22,1	19,4	20,9	19,7	
	3	27,9	32,8	34,2	43,9	34,7	
	4	19,6	23,7	22,6	15,8	20,4	
	5	17,2	9,1	5,8	3,0	8,7	

Uwaga: Ranga oznacza miejsce danej kategorii w zestawieniu z innymi. O najwyższej stresogenności świadczy ranga 10, a najmniejszej – ranga 1. Skala 3 wskazuje na umiarkowany stres, skala 4 – stres wysoki, skala 5 – stres bardzo wysoki.

Źródło: badania własne.

uniemożliwiają jej rozumienie. Zmusza to osoby mówiące do nadmiernego wysiłku głosowego. Typowa reakcja na hałas, szczególnie u początkujących pedagogów, polega na mówieniu „podniesionym głosem” – to jest zbyt głośno i zbyt „wysoko”, w konsekwencji czego dochodzi do nieprawidłowego (nadmiernego) obciążenia fałdów głosowych i ich uszkodzenia. Z kolei podniesiony głos nauczyciela powoduje u dzieci nawyk głośnego mówienia sprzyjający rozwojowi dysfonii dziecięcych, tj. czynnościowych zaburzeń głosu w wieku rozwojowym. Wytwarza się swego rodzaju „błędne koło” uzależnień przyczynowych<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> *Obciążenia psychofizyczne w zawodzie nauczyciela i ich wpływ na zdrowie*. Ekspertyza opracowana pod kierunkiem prof. dr hab. med. Marioli Śliwińskiej-Kowalskiej, Łódź 2004. Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej przebadali natężenie hałasu w trzech wrocławskich przedszkolach. Hałas w każdym z nich mierzono przez 30 minut podczas różnych zajęć: zabawy własnej dzieci, nauki języka, zabawy z nauczycielką. Uśrednione wyniki dały fatalne rezultaty. W przedszkolu w budynku przedwojennym średni poziom hałasu wyniósł 72,3 dB, w zbudowanym w latach 70. XX wieku – 74,1 dB, w przedszkolu modułowym (tzw. kontenerowym) – aż 76 dB, <http://www.gazetawroclawska.pl/artku/3305424,we-wroclawskich-przedszkolach-halas-jak-na-rondzie-reagana-zbadali-to-naukowcy,id,t.html>, dostęp: 07.01.2017.

Hałas jako najbardziej niekorzystny czynnik towarzyszący pracy w przedszkolu wymienia prawie 40% badanych przez nas respondentów. 28% ogółu badanych nauczycieli stwierdza, że realizacja zadań dydaktycznych jest utrudniona ze względu na dużą liczebność dzieci w grupie, która jest przyczyną wysokiego i nawet bardzo wysokiego stresu. Ten najwyższy poziom stresu dotyka aż 21% nauczycieli z najkrótszym stażem pracy. W miarę upływu lat pracy liczba nauczycieli żyjących w stresie z tego powodu wyraźnie się obniża. Również rodzice są niezadowoleni, gdy ich dziecko znajduje się w grupie o dużej liczebności dzieci. Jedna z matek pisze: „ja nie mogę sobie w domu z moją dwójką poradzić, a 25 to sobie nawet nie wyobrażam, gdzie tu dbałość o bezpieczny pobyt, szok, nie chciałabym żeby moje dziecko chodziło do takiego spędu pracy, nauczyciel mógłby więcej czasu poświęcić dziecku, i dziecko byłoby zadowolone”<sup>4</sup>. Nieprzyjemne odczucia wywołuje także praca w dusznych pomieszczeniach (31%).

<sup>4</sup> <http://samorzad.pap.pl/depesze/redakcyjne.edukacja.aktualnosci/140857/Elastyczne-MEN--Zmiana-w-normach-liczebnosci-oddzialow-przedszkolnych>, dostęp: 25.01.2017.



## Poczucie niedostatku nagród

Wysoką siódmą rangę na wymiarze nasilenia stresu zawodowego uzyskała kategoria „poczucie niedostatku nagród”. Najsilniejszy stres z powodu percepcji niedostatku nagród występuje u 31% badanych, przy czym jego nasilenie jest najwyższe w grupach stażu zawodowego do 10 lat (33%). Nauczyciele z najdłuższym stażem zawodowym do oceny tego nośnika stresu w 28% posłużyli się najwyższymi stopniami skali.

Okazuje się, że ponad 54% nauczycieli najbardziej irytuje to, że ich praca postrzegana jest przez otoczenie społeczne, głównie rodziców, dziennikarzy, a także osoby piszące 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. Potwierdzają to badania CBOS przeprowadzone w 2012 r. na 952-osobowej reprezentacyjnej grupie Polaków. Ponad połowa badanych uważa, że nauczyciele mają zbyt długie urlopy i pracują zbyt mało godzin tygodniowo<sup>5</sup>.

Jedna z nauczycielek pisze: „8 godzin dziennie pracuję cały czas, tyle że 5 godzin mam wpisane do dziennika, ale 3 godziny po pracy nadrabiam w domu. Teraz np. siedzę sobie w domu i piszę program autorski, a przecież mam wolne”<sup>6</sup>.

Wysoce stresogennym czynnikiem jest subiektywne przeświadczenie nauczycieli o niskiej społecznej randze ich zawodu. U ponad 40% badanych jest przyczyną niezadowolonia i stresu. Jest ono przyczyną irytacji zarówno tych z najkrótszym stażem pracy (51%), jak i tych z najdłuższym (42%). Nale-

ży dodać, że taki obraz własnego zawodu nie pokrywa się ze zdaniem rodziców i uczniów na temat nauczycieli. Badanie BECKER pokazało, że doceniają oni pracę nauczycieli.

Pobory od lat są czynnikiem nurtującym zawód nauczyciela. Nauczyciele są zdania, że ich zarobki są nieproporcjonalne do obciążenia pracą. Jako przyczynę stresu wymienia je prawie 40% respondentów, a w grupie stażu od 4–10 lat – nawet połowa badanych.

Brak adekwatnej gratyfikacji za pracę zawodową jako stresor znacznie częściej wymieniają nauczyciele z krótszym stażem pracy (do 3 lat – 46%) niż z najdłuższym (24%). Około 20% nauczycieli przedszkola sygnalizuje wysokie i bardzo wysokie nasilenie stresu z powodu poczucia niewykorzystywania swoich kwalifikacji i zdolności, niedoceniań w pracy oraz braku możliwości awansowania. Na niedostateczne okazywanie uznania za rzetelną pracę uskarżają się głównie nauczyciele z najkrótszym stażem pracy. Jako czynnik wysoce irytujący podaje je 14%, a jako bardzo irytujący – 11% tej grupy stażu zawodowego. Również w pozostałych grupach stażu zawodowego obserwuje się zdenerwowanie nauczycieli wynikające z subiektywnego odczucia niedoceniań ich pracy, przy czym w grupie z najdłuższym stażem stopień natężenia stresu jest niższy. Ani jedna badana osoba do oceny tego stwierdzenia nie posłużyła się najwyższym stopniem skali.

## Stres wynikający z pełnienia funkcji dydaktycznej i wychowawczej

Nauczyciel przedszkola to osoba posiadająca uprawnienia dydaktyczne, wychowawcze i opiekuńcze do pracy z dziećmi w wieku od 3 do 6 lat. Do zadań przedszkola należy wszechstronne wychowanie dzieci, opieka nad ich zdrowiem i bezpieczeństwem, współpraca z rodziną, ze szkołą i środowiskiem, potrzeba pobudzenia (stymulowania) i ukierunkowania rozwoju dzieci zgodnie z ich wrodzonym potencjałem i możliwościami rozwojowymi oraz wyrównywania (kompensowania) odchyleń

<sup>5</sup> CBOS: praca nauczyciela stresująca, ale daje dużo satysfakcji, <http://www.oświata.abc.com.pl/artyl/chaos-praca-nauczyciel>, dostęp: 06.02.2014.

<sup>6</sup> <http://blizejprzedszkola.pl/temat-2,799,nauczyciele-beda-pracowac-8-godzin-dziennie>, dostęp: 20.01.2017.

w tym rozwoju. Działalność wychowawcza przedszkola polega nie tylko na kierowaniu rozwojem dziecka i pobudzaniu tego procesu, lecz także wymaga pracy wyrównawczej, usuwania lub łagodzenia stwierdzonych u dzieci zaburzeń. Chcąc zatem ukazać główne i najbardziej istotne funkcje przedszkola, należy przyjąć, że spełnia ono przede wszystkim zadania opiekuńcze, wychowawcze, wyrównawcze i społeczne<sup>7</sup>. W trudnej i odpowiedzialnej pracy nauczyciel napotyka na wiele trudności.

W przedszkolu doniosłą rolę pełnią wszelkiego rodzaju środki dydaktyczne. Odpowiednio dobrane są warunkiem aktywnego uczestnictwa dziecka w procesie dydaktyczno-wychowawczym i wszechstronnego rozwoju intelektualnego i emocjonalnego. Dostarczają dziecku bodźców sensomotorycznych działających na wzrok, słuch, dotyk, ułatwiają bezpośrednie i pośrednie poznanie rzeczywistości, praw nią rządzących, jak również służą opanowaniu różnego rodzaju umiejętności. Współczesne przedszkole wymaga stosowania różnorodnych środków multimedialnych, co sprawia, że dzieci łatwo przyswajają sobie np. materiał tekstowy, wzbogacony o efekty dźwiękowe, animacje, sekwencje wideo. W strukturze stresogennych czynników związanych z pełnieniem funkcji dydaktycznej i wychowawczej dominuje odczuwany brak niezbędnych środków dydaktycznych. Doświadczane trudności w pracy z tego powodu irytują około 40% respondentów. Z dużym naciskiem podkreślają to nauczyciele ze stażem do 10 lat (40%–53%).

Duże nasilenie stresu obserwuje się u nauczycieli w związku z ustawiczną kontrolą pracy dokonywaną nie tylko przez władze oświatowe i przełożonych, lecz także rodziców. W tym przypadku stres na poziomie wysokim i bardzo wysokim sygnalizuje ponad 35% ankietowanych, ale najsilniejszy stres z tego powodu dotyka nauczycieli ze stażem do 3 lat pracy zawodowej (49%). Nauczyciele

przedszkolni zauważają, że z kontroli nie wynika prawdziwy obraz edukacji. Ewaluatorzy z kuratoriów dają rodzicom do wypełnienia ankiety ze specjalistycznymi sformułowaniami, których ci często nie rozumieją, a które są podstawą do oceny nauczycieli<sup>8</sup>.

Przedszkole pełni istotną funkcję wobec rodziny, jaką jest doradztwo i wspieranie działań wychowawczych wobec dziecka. Nauczyciel ma pomagać rodzicom w rozpoznawaniu możliwości rozwojowych dziecka i podjęcia wczesnej interwencji specjalistycznej, informować na bieżąco o postępach dziecka oraz uzgadniać wspólnie z nimi kierunki i zakres realizowanych w przedszkolu zadań (Dz.U. 2000 nr 2, poz. 18 z późn. zm).

Ta funkcja stanowi obciążenie dla niewielkiej liczby badanych, bowiem do oceny stwierdzenia „moja praca wymaga częstych kontaktów z rodzicami, zarówno indywidualnych, jak i grupowych” skalą 4 i 5 posłużyło się 18% badanych. Stres z tego powodu rzadziej dotyka nauczycieli z dużym doświadczeniem pedagogicznym.

Praca w przedszkolu wiąże się z koniecznością stosowania zróżnicowanych form i metod pracy z dziećmi. Wśród nich wymienia się m.in.: metodę ćwiczeń, zadań stawianych dziecku, kierowania własną działalnością dziecka, samodzielnych doświadczeń, żywego słowa, metodę instruowania i objaśniania, opowiadania, rozmowy, zagadki<sup>9</sup>. Ich racjonalny dobór wymaga odpowiedniego przygotowania z uwzględnieniem wieku dzieci, ich rozwoju, możliwości percepcyjnych. W związku z doświadczaniem trudności obiektywnych lub subiektywnych, wielu nauczycielom towarzyszy w ich pracy dydaktycznej niemałe napięcie emocjonalne. To przedsięwzięcie jako czynność stresującą

<sup>7</sup> <http://www.profesor.pl/publikacja,14796,Artykuly,Funkcje-i-zadania-przedszkola-wobec-dziecka>, dostęp: 25.01.2017.

<sup>8</sup> <http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,138929,19912471,ofiary-dobrej-zmiany-czy-polityka-ma-wplywna-prace-nauczycieli.html?disableRedirects=true>, dostęp: 15.02.2017.

<sup>9</sup> Metody i formy pracy w przedszkolu, <http://pp15.edu-net.tarnow.pl/pl/rodzice/metody>, dostęp: 20.01.2017.

wymienia 26% nauczycieli. Wysokie nasilenie stresu podkreśla 36% respondentów z najkrótszym stażem pracy. Wraz z nabywaniem doświadczeń pedagogicznych liczba zestresowanych nauczycieli jest o połowę mniejsza. Należy podkreślić, że zdecydowana większość badanych nauczycielek ocenia wysoko swoje zasoby profesjonalne i czerpie z tego powodu wiele satysfakcji.

### Zachowania dzieci jako źródło stresu nauczycieli wychowania przedszkolnego

W wieku przedszkolnym, obok zachowań prospołecznych (empatia, udzielanie pomocy, dzielenie się i współdziałanie), obserwuje się zróżnicowane przejawy zachowań aspołecznych, jak: agresja, klótnie, dokuczanie, znęcanie się, egocentryzm. Chociaż dorosłych wprowadzają w duże zakłopotanie, to stanowią istotny czynnik zdobywania nowych doświadczeń, regulowania własnych zachowań, a więc rozwoju. Jednakże 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. Prawie 30% nauczycieli doznaje stresu, którego źródłem są zachowania dzieci. Wyraziście akcentują to nauczyciele z najkrótszym stażem pracy (38%). Odsetek badanych z bardzo wysokim poziomem stresu zmniejsza się dwu- a nawet pięciokrotnie wraz z wydłużającym się stażem pracy.

Najbardziej widoczną formą zachowań jest agresja przejawiana w takich formach, jak: wywoływanie konfliktów, bicie, skarżenie, przezywanie, przedrzeźnianie, wyśmiewanie, niszczenie, uszkodzanie przedmiotów, przewracanie dziecka, rzucanie przedmiotami w dziecko, zabieranie czegoś, szarpanie, popychanie, kopanie, buntowanie się przeciwko poleceniom dorosłych, wykluczanie kogoś z zabawy czy brak przyzwolenia na przyłączenie się do zabawy. Różnorodne zachowania agresywne i przemocowe dzieci są przyczyną iry-

tacji u 36% ankietowanych, również z wyraźną przewagą procentową w grupie nauczycieli z najkrótszym stażem pracy (41%). Zauważa się zmniejszającą się liczbę respondentów, szczególnie o bardzo wysokim stopniu irytacji, wraz z długością stażu pracy w zawodzie.

Ze stwierdzeniem: „niektóre dzieci przejawiają różne formy agresji i przemocy wobec siebie” jest powiązane stwierdzenie „w pracy napotykam na poważne problemy wychowawcze, trudne do przezwyciężenia”. Do jego oceny skalą 4 i 5 posłużyło się 32% ogółu badanych, ale znacznie większy odsetek ankietowanych (41%) ze stażem do 3 lat. Napotymane problemy wychowawcze w pracy z dziećmi jako przyczyna stresu wymieniane są przez dwukrotnie wyższy odsetek badanych ze stażem do 10 lat (36%) niż ze stażem powyżej 20 lat. Przyczyn trudności wychowawczych będących przyczyną stresu może być wiele. Można do nich również zaliczyć pracę z dzieckiem nadmiernie impulsywnym i nieuważnym, określanym jako nadpobudliwym psychoruchowo lub z ADHD. Dzieci nadpobudliwe ruchowo wymagają szczególnej troski, zrozumienia i opanowania emocji, dlatego dla niektórych nauczycieli praca z nimi jest źródłem wielu wewnętrznych napięć. Sygnalizuje je 29% nauczycieli. Najwięcej trudności w kontaktach z tymi dziećmi napotyka badani z najkrótszym stażem pracy (34%), a najmniej z najdłuższym (21%).

Utrudnieniem w pracy edukacyjnej nauczycieli przedszkola jest też nieprzestrzeganie przez dzieci reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej, głównie w trakcie zabaw, wycieczek, spacerów, w łazience, szatni czy też w różnych sytuacjach zadaniowych<sup>10</sup>. Tego typu zachowania jako stresujące wymienia

<sup>10</sup> Regulamin określa, czego dziecku nie wolno w przedszkolu: (a) wychodzić samodzielnie z sali, placu zabaw, budynku lub innego miejsca bez pozwolenia i dozoru osoby dorosłej, (b) łamać ustalonych w przedszkolu zasad zachowania, (c) narażać siebie i innych dzieci na niebezpieczeństwo ([http://przedszkole91.weebly.com/uploads/3/2/4/3/3243451/regulamin\\_bezpiecze%C5%83stwa\\_dzieci\\_w\\_przedszkolu.pdf](http://przedszkole91.weebly.com/uploads/3/2/4/3/3243451/regulamin_bezpiecze%C5%83stwa_dzieci_w_przedszkolu.pdf), dostęp: 27.01.2017).

zbliżony odsetek nauczycieli ze stażem do 3 lat pracy, jak i od 4–10 lat (ponad 28%). W pozostałych grupach stażu ani jedna respondentka nie posłużyła się w ich ocenie skalą 5.

### **Poczucie psychicznego obciążenia pracą**

Ponadprzeciętny poziom stresu wywołany przez czynniki opisujące obciążenie pracą charakteryzuje 33% ogółu badanych. Pozostały odsetek stwierdza, że opisane sytuacje nie stanowią dla nich przeszkody w normalnym funkcjonowaniu, a nawet w licznych przypadkach są źródłem pozytywnej ekscytacji. Wyższy odsetek nauczycieli z wysokim i bardzo wysokim poziomem stresu obciążenia zauważa się w przedziale stażu do 10 lat pracy zawodowej.

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 42% osób objętych badaniami, przy czym w grupie stażu od 4–10 lat aż u 62%. Praca poza obowiązującym pensum sprawia, że nauczyciele mają poczucie niekończącego się dnia pracy.

Stresem dla 32% nauczycieli są naciski na formalne rozliczanie się z różnych form doksztalcania się.

Stres nauczycieli jest także wynikiem ciągłej koncentracji uwagi i szybkiego podejmowania decyzji. Doświadczą go 30–40% objętych badaniami, z wyraźną przewagą wśród nauczycieli z najkrótszym stażem pracy (51%).

Oznaką doznawanego stresu jest też zjawisko tzw. braku domknięcia, czyli nie dokończenia różnych zadań. Poczucie niespełnionych zadań, czyli „niedomknięcia”, jest źródłem niepokoju i zestresowania u co czwartej badanej osoby.

### **Brak wsparcia społecznego**

Wsparcie odgrywa ważną rolę w procesie edukacji, nie tylko w odniesieniu do uczących się, lecz także nauczających. Brak wsparcia jest przyczyną podekscytowania wielu nauczycieli. Z badań wynika, że taki stan dotyczy niewielkiej liczby ankietowanych. Emocjonalne pobudzenie na bardzo wysokim i wysokim poziomie sygnalizuje 23% nauczycieli. Należy zaznaczyć, że tylko w pojedynczych przypadkach nauczyciele do oceny czynników określających brak wsparcia posłużyli się skalą 5.

Wysoko cenione jest różnorodne wsparcie pochodzące od współpracowników. Badani nauczyciele mieli ustosunkować się m.in. do twierdzenia „gdy w pracy pojawiają się jakiegokolwiek trudności lub kłopoty; nie mogę liczyć na skuteczną pomoc moich koleżanek”. Przewidywany brak takiego wsparcia jako przyczynę stresu wymienia 16% respondentek. Stres z tego powodu wyraźnie obniża się wraz z wydłużającym się stażem pracy zawodowej. Ten czynnik jako przyczynę irytacji wymienia 21% badanych ze stażem do 3 lat pracy.

Przedszkole podejmuje wiele inicjatyw mających na celu angażowanie rodziców w poczynania na rzecz przedszkola i aktywnego uczestnictwa w jego życiu oraz rozwiązywania problemów wychowawczo-dydaktyczno-opiekuńczych. Aby mówić o współpracy przedszkola z rodziną, trzeba podkreślić, że ważna jest interakcja społeczna, czyli współpraca rodziców z przedszkolem. Rodzice winni wykazywać większe zainteresowanie jakością przedszkola, a nie tylko dbać o komfort funkcjonowania i dobro własnego dziecka.

Z przeprowadzonych badań wynika, że rodzice w większości spełniają oczekiwania nauczycieli, ale 28% ankietowanych przeżywa stres w związku z niewłaściwą postawą rodziców, bowiem nie wspierają oni nauczycieli w wielu przedsięwzięciach i nie respektują ich zaleceń.

Ważnym bodźcem motywującym pracownika do pracy jest wsparcie oceniające polegające na dostarczaniu informacji zwrotnych

dotyczących wyników pracy. Ma ono na celu potwierdzić słuszność przyjętej drogi postępowania i nakłonić do rozwijania najbardziej odpowiednich zachowań i działań oraz wpłynąć na samoocenę. Dzięki informacji zwrotnej pracownik zaczyna rozumieć, czego od niego oczekuje przełożony i jak najlepiej może wykonać swoje obowiązki. Powinna więc być ona mniej lub bardziej formalnie wykorzystywana przez przełożonych w kierowaniu ludźmi, gdyż każdy pracownik chce wiedzieć, jak pracuje. Pomijanie przekazywania informacji odnoszących się do ich pracy sprawia, że nauczyciele nie zawsze są świadomi słuszności przyjętej strategii działania i są niepewni tego, czy mogą w przyszłości takie zachowania powtarzać, czy też z nich zrezygnować. Informacji zwrotnych odnośnie do działań osobistych oczekują nauczyciele niezależnie od wysokości stażu pracy (23%), ale z powodu braku takiego podejścia ze strony przełożonych silny stres dotyka 30% ankietowanych z najkrótszym stażem pracy zawodowej.

Niedostrzeganie efektów pracy przez nadzór pedagogiczny to kolejny stresogenny czynnik. W tym przypadku wysokiego podniecenia w wyższym odsetku (30%) doświadczają nauczyciele z najdłuższym stażem pracy, w porównaniu z pozostałymi grupami. Oni to aż w 12% wskazali na bardzo wysoki poziom pobudzenia emocjonalnego.

### Presja odpowiedzialności

Zestawienie czynników opisujących poczucie odpowiedzialności pozwoliło określić poziom stresu będącego udziałem nauczycieli. Dla zdecydowanej większości ankietowanych (73%) nie są one źródłem wysokiego stresu, ale do ich oceny skalą 4 i 5 posłużyło się około 27% badanych, co wskazuje na wysoką ich irytację i przyczynę wielu napięć nie tylko w pracy, lecz także poza nią; w największym stopniu dotyczyło to grupy nauczycieli najmłodszych.

Przewidywanie ewentualnych skutków zdarzeń i poczucie odpowiedzialności za każde

powierzone dziecko jest źródłem stresu u wysokiego odsetka badanych (34%). Najwyższy odsetek emocjonalnie pobudzonych z tego powodu obserwuje się wśród badanych z najkrótszym stażem zawodowym (stres bardzo wysoki – 26% i wysoki 19%). Wraz ze wzrastającym stażem pracy i nabytym doświadczeniem zawodowym napięcie stresogenne obniża się.

Każdy pracownik pragnie czuć się podmiotem w organizacji i brać udział we wspólnym podejmowaniu decyzji mających wpływ na efektywniejsze jej funkcjonowanie.

Świadomość pracownika, że uczestniczy w percypowaniu na rzecz własnego zakładu pracy powoduje, że poczuje się zaangażowany w jego rozwój.

Dla nauczycieli niepokojące jest poczucie braku wpływu na własną pracę. Pomijanie ich w podejmowaniu decyzji związanych z funkcjonowaniem przedszkola jest przyczyną licznych napięć u 29% ankietowanych. Zauważają to w wysokim odsetku (36%) nauczyciele z najkrótszym stażem pracy zawodowej. W pozostałych grupach odsetek zestresowanych z powodu takiego funkcjonowania w środowisku pracy jest zbliżony i wynosi około 25%. Zbliżony też odsetek badanych dodaje, że wykonywana praca nie daje im poczucia niezależności.

Nauczyciele mają silnie ukształtowane poczucie odpowiedzialności zawodowej. Są świadomi tego, że nawet jednodniowa nieobecność w pracy zakłóca przebieg pracy w przedszkolu i jest problemem dla innych członków personelu. Z tego powodu znaczny stres obserwuje się u około 30% badanych. Taka myśl najbardziej nurtuje nauczycieli z najkrótszym stażem pracy zawodowej (45%).

### Poczucie zagrożenia

Nauczyciel przedszkola w codziennej pracy napotyka wiele sytuacji wywołujących poczucie zagrożenia. Z ustosunkowania się do sześciu stwierdzeń określających ten stan wynika poziom stresu powstały w obrębie tej kategorii. Jako wysoki i bardzo wysoki

postrzega go 29% respondentek. Porównując go w poszczególnych grupach stażu nie dostrzegamy różnic w poziomie bardzo wysokim. Większe zróżnicowanie obserwujemy na poziomie wysokim. W tym przypadku nieco większy odsetek do oceny twierdzeń za pomocą skali 4 uplasował się wśród badanych z najkrótszym stażem zawodowym.

Najbardziej stresogennym czynnikiem w kategorii „poczucie zagrożenia” okazała się niepewność socjalna, bowiem aż 33% badanych obawia się utraty pracy. Myśl ta nurtuje prawie w jednakowym stopniu respondentki niezależnie od wysokości stażu pracy pedagogicznej. Nauczycielki, by utrzymać zatrudnienie zdobywają kolejne kwalifikacje – kończą podyplomowe studia i kursy: logopedyczne, pedagogiczne, reedukację. Obawa utraty pracy prowadzi często do niezdrowej rywalizacji na wielu płaszczyznach działalności. Takie zjawisko jako przyczynę stresu zauważa się głównie w grupie nauczycieli ze stażem do 10 lat pracy zawodowej.

Często wymienianym stresorem są też nierealistyczne oczekiwania wobec pełnionej roli. Nauczyciel musi sprostać szerokiemu zakresowi różnych zadań i oczekiwań; ma być jednostką wzorową pod względem osobowościowym, najbardziej kompetentnym źródłem wiedzy o świecie, wzorem z zakresu etyki i moralności, wyzwalac aktywność dzieci poprzez organizowanie różnorodnych zajęć na terenie przedszkola i poza nim, ciągle się dokształcać, inicjować i organizować współpracę z rodzicami, instytucjami kultury i edukacji, placówkami pożytku publicznego, scalać całą społeczność lokalną wokół wspólnych inicjatyw (Miko-Giedyk, 2014). Społeczeństwo bacznie go obserwuje i rozlicza z zachowań czy reakcji, które odbiegają od oczekiwań otoczenia. Wiele wymagań stawianych przed nauczycielem wydaje się być zbyt trudne do pełnego zrealizowania, i jest przyczyną częstego emocjonalnego pobudzenia. Życie w stresie z tego powodu obserwuje się u ponad 30% badanych, niezależnie od długości stażu zawodowego.

Nauczyciele, pomimo tego, że mają wiedzę z zakresu higieny i bezpieczeństwa pracy, zróżnicowanego funkcjonowania dzieci w okresie przedszkolnym, są świadomi nieprzewidzianych zachowań podopiecznych, co wiąże z przykrymi, trudnymi do przewidzenia konsekwencjami. Dla wielu są one przyczyną nurtujących myśli. W tym przypadku nieustanne podekscytowanie sygnalizują ankietowani z najkrótszym stażem pracy (40%). W miarę nabywania doświadczenia stres z tego powodu staje się mniej dotkliwy. W grupie z najwyższym stażem na emocjonalne pobudzenie wskazuje 24%.

Badani zapytani, czy praca w zawodzie, który wykonują, wiąże się z zagrożeniem zdrowia, w ponad 70% odpowiadali, że nie dostrzegają takiego związku lub, że sytuacja ta nie jest powodem irytacji. Jako czynnik stresogenny wymieniana jest częściej wraz z wzrastającą liczbą lat pracy zawodowej. Nauczyciele z najkrótszym stażem w 15% podkreślają, że jest przyczyną regularnego podekscytowania.

Dokonujące się zmiany w systemie edukacyjnym stawiają nauczycieli wobec wciąż nowych zadań i wyzwań. Obliguje ich to do ciągłych poszukiwań rozwiązań oraz profesjonalnej twórczości w pedagogicznym działaniu. Stresiem dla nauczycieli jest wprowadzanie częstych zmian nie popartych rzeczowymi argumentami. Nierzadko bywa tak, że zanim zaczną działać wprowadzane rozwiązania, wchodzi już nowe. Częste zmiany w oświacie nauczyciele zaczynają traktować na zasadzie: „znowu się zmienia, nie będziemy się przejmować, bo to też się zmieni”<sup>11</sup>, ale mogą też być odbierane jako brak stabilizacji i brak pewności zatrudnienia. Jednak dla 28% badanych częste zaskakiwanie zmianami i przepisami jest przyczyną niemałej irytacji, którą z największym nasileniem obserwuje się u nauczycieli z najkrótszym i najdłuższym stażem pracy (33–36%).

<sup>11</sup> <http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,138929,19912471,ofiary-dobrej-zmiany-czy-polityka-ma-wplywna-prace-nauczycieli.html?disableRedirects=true>, dostęp: 15.02.2017.

## Sytuacje konfliktogenne jako źródło stresu

W pracy pedagogicznej konflikty to między innymi nieporozumienia między nauczycielami, sposób traktowania przez przełożonych, niezdrowa rywalizacja, postawy roszczeniowe rodziców. Badając te sytuacje stwierdzamy, że stają się przyczyną irytacji u 26% nauczycielek. Wysoki jej poziom najczęściej sygnalizują ankietowani z najdłuższym stażem pracy zawodowej (31%). Z badań wynika, że najczęściej wymieniane są dwie sytuacje o największym ładunku stresogennym. Stres przeżywany jest z powodu nierównego traktowania w przydziale zadań lub dostępności różnych środków, wyróżnień, gratyfikacji motywacyjnych (28%) oraz postaw roszczeniowych rodziców wobec personelu wychowawczego (27%). W tym ostatnim przypadku na wysoki poziom stresu wskazuje ponad połowa badanych z najdłuższym stażem pracy zawodowej. Nauczyciele z krótszym stażem pracy do oceny obu stresorów posłużyli się też skalą wskazującą na bardzo wysoki poziom stresu. Zdaniem badanych źródłem wielu negatywnych przeżyć, oprócz roszczeniowych postaw rodziców, jest obwinianie nauczycieli za przejawiany stosunek dziecka do przedszkola. W tym przypadku dość często poirytowani są nauczyciele z najdłuższym stażem pracy (45%). W licznych przypadkach przyczyną stresu jest także niekorzystna atmosfera w gronie pedagogicznym. Badani nauczyciele (19%) zauważają, że praca w zawodzie nauczyciela przedszkola wpływa niekorzystnie na życie rodzinne.

## Następstwa stresu dostrzegane przez nauczycielki przedszkola

Stres jest nieodłącznym elementem życia nauczyciela. W niektórych przypadkach jest on korzystny, bowiem mobilizuje do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, ale niekorzystny nadmiernie obciąża organizm i ujemnie wpływa na całokształt funkcjonowania nauczyciela. W związku z tym należy poszukiwać skutecznych sposobów jego przezwyciężania.

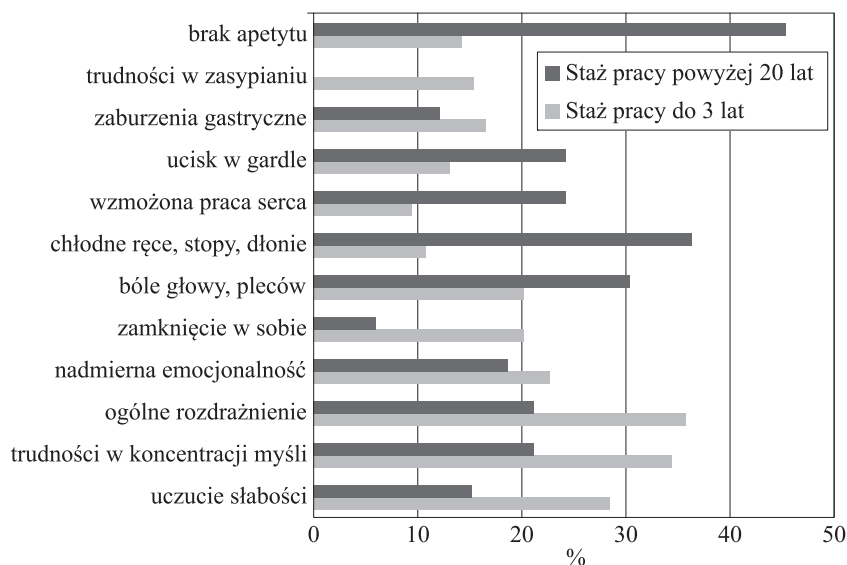
Ważne jest tu poznanie siebie i odkrycie własnych przejawów stresu i najbardziej odpowiednich sposobów jego łagodzenia.

Kumulowany stres prowadzi do wielu zmian w funkcjonowaniu organizmu (wykres 2). Duże zmiany zachodzą w reagowaniu emocjonalnym. 31% badanych doznaje ogólnego rozdrażnienia. Wyraźnie zaznacza się ono w grupie badanych z najkrótszym stażem pracy. Prawie 36% badanych nauczycieli zauważa, że wszystko, nawet najdrobniejsze bodźce je denerwują. Również w tym przedziale stażu zaznacza się wzmożona emocjonalność i wahania nastroju (34%). Badani z najkrótszym stażem, częściej niż z najdłuższym, doznają uczucia słabości, mają trudności w zasypianiu i niemożność skupienia się oraz zaburzenia gastryczne. Co piąta osoba unika kontaktów z ludźmi i preferuje przebywanie w samotności i ciszy. Na skutek stresu i towarzyszącego mu nie-naturalnemu napięciu mięśni i gorszemu ukrwieniu co czwarta badana osoba odczuwa bóle karku, pleców i głowy. Te dolegliwości częściej występują u nauczycieli z najdłuższym stażem pracy (30%), ale sygnalizuje je też co czwarta respondentka ze stażem pracy do 3 lat. Nauczyciele najdłużej pracujący w zawodzie wiążą ze stresem również takie dolegliwości, jak: brak apetytu, odczuwane zmiany w pracy serca oraz ucisk w gardle. Wiele opisanych zachowań występuje w ścisłej zależności. Zbyt krótki sen powoduje rozdrażnienie, wzmożone pobudzenie emocjonalne, niemożność skoncentrowania myśli.

Najlepszym sposobem na stres jest aktywność fizyczna<sup>12</sup>. Uprawianie sportu jako

<sup>12</sup> Według najnowszych badań sport determinuje również zmiany neurologiczne w mózgu, które mają pozytywny wpływ na nasze odczuwanie stresu. Na podstawie testów przeprowadzonych na myszach stwierdzono, że te zwierzątka, które biegały na kolewrotku, dużo łagodniej reagowały na stresującą sytuację (zimna woda) dzięki uruchomionemu podczas aktywności fizycznej mechanizmowi polegającemu na „uspokajaniu” nowo powstałych komórek nerwowych. A zatem w mózgu istnieją neurony, które budzą się, gdy ćwiczmy, po to, by tłumić pobudliwość pozostałych komórek nerwowych. Naukowcy tłumaczą to tym, że bardziej aktywne stworzenia są zarazem bardziej sprawne, więc trudniej jest zagrozić ich życiu – nie mają się one zatem czego bać i czym stresować (<https://www.fitomento.com/wiedza/trening/item/94-aktywnosc-fizyczna-a-stres>, dostęp: 24.02.2017).

**Wykres 2.** Objawy stresu badanych nauczycieli wychowania przedszkolnego



Źródło: badania własne.

skuteczną metodę walki ze stresem wymienia ponad 38% respondentek, z pewnym zróżnicowaniem w zależności od wieku. Korzystne skutki w redukowaniu stresu w większym odsetku dostrzegają osoby ze stażem do 10 lat, ale również co czwarta respondentka z najwyższej grupy stażu docenia ten sposób przezwyciężania przykrego napięcia psychicznego.

### Sposoby opanowywania stresu

Racjonalnym sposobem przezwyciężania stresu jest słuchanie muzyki oraz kontakt z naturą, podziwianie piękna przyrody. Słuchanie muzyki jako najbardziej skuteczne remedium na stres preferuje ponad połowa ogółu badanych, a spacer i kontakt z naturą – 34%, przy czym, w obu przypadkach, nieco częściej osoby młodsze niż starsze. Respondentki starsze częściej reagują na stres objadaniem się (21%). Skutkuje to odkładaniem się tkanki tłuszczowej i przybieraniem na wadze, co powoduje dodatkowe źródło stresu.

Aby uniknąć stresu lub złagodzić jego skutki, dobrze jest znaleźć sobie takie środowisko, w którym można podejmować ulubione czyn-

ności. Oddawanie się ulubionym czynnościom i koncentracja na zadaniach pozwalają odwrócić uwagę od dręczących myśli i napięć wywołanych stresorami. 35% objętych badaniami ten rodzaj aktywności stosuje jako skuteczne antidotum na stres. Skuteczną terapią odstresowującą, wymienianą przez 39% ankietowanych, jest czytanie ulubionych ksiąŜek oraz uprawianie sportu<sup>13</sup>. Jako czynności odrywające od codziennych problemów i zmartwień stosuje je 30% badanych ze stażem pracy do 3 lat i prawie 40% z najdłuższym stażem zawodowym.

Niektórzy ludzie próbują przeciwdziałać stresowi ucieczką od rzeczywistości i przebywaniem w samotności. W grupie badanych nauczycieli preferowanie samotności nie jest zjawiskiem dominującym, bowiem wymienia ją 16% respondentek, przy czym odnosi się to głównie do osób z najkrótszym stażem pracy. JeŜeli sytuacja zaczyna przerastać jednostkę

<sup>13</sup> Badania Davida Lewisa dowodzą, że juŜ 6 minut czytania moŜe wystarczyć, aby obniŜyć poziom stresu o dwie trzecie! Według niego czytanie koł nerwy skuteczniej i szybciej niŜ słuchanie muzyki, wypicie filiŜanki herbaty czy nawet spacer (<http://www.hellozdrowie.pl/blog-ksiazka-na-stres>, dostępn. 24.02.2017).



i nie wie, jak sobie z nią poradzić wówczas dobrze jest poszukać wsparcia. Skuteczniejszym sposobem redukcji stresu jest kontakt z przyjaciółmi. Rozmowa z bliską osobą pozwala podzielić się nagromadzonymi uczuciami i zdystansować się od problemu. Może też od niej otrzymać wiele cennych wskazówek. Dzięki wymianie zdań i wsparciu z jej strony stres stara się zredukować 32% respondentek pracujących do 3 lat w zawodzie. Do tego sposobu redukcji stresu osoby starsze przywiązują mniejszą wagę. Można przypuszczać, że w ich przypadku redukcja stresu dokonuje się poprzez wsparcie w środowisku rodzinnym.

### **Podsumowanie wyników i wnioski wynikające z badań**

Badania wskazują, że niski poziom nasilenia stresu charakteryzuje 35% nauczycieli pracujących z dziećmi przedszkolnymi, przeciętny – 32%, wysoki – 24%, bardzo wysoki – 9%. Z badań przeprowadzonych wśród nauczycieli różnych typów szkół masowych wynika, że wysokiego i bardzo wysokiego stresu doświadcza ponad 27% respondentów (Korczyński, 2014, s. 92), a wśród nauczycieli szkół gimnazjalnych 24,2% (Szempruch, 2015, s. 73). Nauczyciele przedszkola taki poziom stresu deklarują w 29%. Z badań Beaty Gutowskiej (2013) wynika, że praca z dziećmi przedszkolnymi dla większości badanych (60,8%) nie stanowi źródła stresu. Poziom stresu obniża się wraz z wydłużaniem się stażu pracy nauczycieli przedszkola. W przypadku nauczycieli szkolnych zauważamy zjawisko odwrotne (Korczyński, 2014).

Najczęściej wskazywane kategorie czynników stresogennych to: presja czasu (33%), uciążliwość fizyczne (32%), poczucie psychicznego obciążenia pracą (31%), odczuwany brak nagród (31%).

Nauczyciele przedszkola w swej pracy identyfikują wiele czynników stresogennych. Wśród najczęściej wskazywanych (48%–65%) jest to, że ich praca postrzegana jest przez oto-

czenie społeczne, głównie rodziców, dziennikarzy, a także osoby piszące na licznych portalach społecznościowych, jako kończąca się wraz z opuszczeniem placówki przez dzieci. Do innych czynników należą: coraz niższy prestiż tego zawodu (30%–50%); duży nakład pracy poza godzinami spędzonymi z dziećmi (uzupełnianie bieżącej dokumentacji, organizacja imprez, spotkania z rodzicami, konsultacje, dodatkowe czynności wykonywane w domu) – 21%–61% wskazań; brak czasu na wspomaganie rozwoju dzieci wymagających szczególnej troski i wyrównywanie ich niedoborów (40%–56%); duża liczba dzieci i przebywanie w ustawicznym hałasie (45%–50%); ciągła kontrola i ocena pracy przez rodziców, przełożonych i władze oświatowe (15%–51%); obawa przed utratą pracy (23%–45%).

Nauczyciele z najdłuższym stażem pracy, w porównaniu z nauczycielami z krótszym, wymieniają te same oznaki stresu, ale siła ich oddziaływania jest o wiele słabsza. Im krótszy staż pracy zawodowej, tym wyższy poziom stresu i większa liczba czynników generujących wysoki i bardzo wysoki jego poziom. Nauczyciele z najkrótszym stażem pracy w wyższym odsetku wymieniają takie przyczyny stresu zawodowego, jak: impulsywne zachowanie dzieci, nad którymi nie potrafią jeszcze panować, brak czasu na wspomaganie rozwoju dzieci wymagających szczególnej troski, duża liczba dzieci w grupie i poczucie odpowiedzialności za każde powierzone dziecko, kontrola i ocena pracy, ograniczony wpływ na decyzje związane z funkcjonowaniem przedszkola, obawa przed popełnieniem błędów, obawa przed utratą pracy, ciągła koncentracja oraz podzielność uwagi i szybkie podejmowanie decyzji.

Stres dotyka pracowników wszystkich zawodów, niezależnie od wieku, płci czy stanowiska. Różne są natomiast źródła i rodzaje czynników stresogennych, stopień ich uciążliwości oraz konsekwencje dla funkcjonowania jednostki i dla otoczenia społecznego. Oprócz subiektywnych przesłanek stresu można mówić o przyczynach obiektywnych.

Na zajęciach prowadzonych w oddziale przedszkolnym w przedszkolu pod opieką jednego nauczyciela nie może pozostawać więcej niż 25 dzieci. W tak licznej grupie, o dużych różnicach indywidualnych między dziećmi, trudno jest realizować zajęcia dydaktyczne, zgodnie z podstawą programową i zapewnić bezpieczeństwo dzieciom.

Powszechnie pomijany jest też fakt, że czas pracy nauczyciela przedszkola to nie tylko liczba godzin obowiązkowego wymiaru zajęć dydaktycznych, wychowawczych, opiekuńczych, lecz 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), przygotowanie informacji o gotowości dziecka pięcioletniego 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. Nauczyciele wysuwają wiele negatywnych uwag odnoszących się do gromadzenia zaświadczeń o różnych formach doskonalenia zawodowego. Stres z tego powodu można uznać za uzasadniony, bowiem, jak podaje Zbigniew B. Gaś (2001, s. 196) „przyjęta aktualnie w Polsce strategia doskonalenia zawodowego nauczycieli charakteryzuje się wyraźnie ograniczoną skutecznością. Co prawda z jednej strony prowadzi ona do formalnego podwyższenia kwalifikacji zawodowych olbrzymiej grupy nauczycieli, ale z drugiej strony nie zawsze wiąże się to jednoznacznie

z faktycznym podniesieniem ich sprawności zawodowej”.

Również sytuacja materialna nauczycieli jest na tyle zła, że prawie co piąty badany nauczyciel podejmuje się wykonywania prac sezonowych w czasie wakacji, a prawie jedna czwarta badanych nauczycieli pracuje obecnie w więcej niż jednym miejscu zatrudnienia i dla połowy z nich nie jest to placówka edukacyjna<sup>14</sup>.

Nauczyciele nie otrzymują należnego wsparcia społecznego, m.in. wsparcia informacyjnego polegającego na udzielaniu rad, służeniu pomocą, dostarczaniu wiedzy, wsparcia instrumentalnego w postaci okazywania pomocy ze strony rodziców w rozwiązywaniu wielu problemów wychowawczych oraz wsparcia motywacyjnego w postaci zachęcania do wytrwania w wysiłkach zmierzających do pokonywania wielu trudności i rozwiązywania złożonych problemów związanych z pracą z dziećmi.

Nauczyciele przedszkola mają świadomość swojej odpowiedzialności za życie i zdrowie powierzonych ich opiece dzieci od momentu wejścia do sali do momentu odebrania ich przez rodziców. Nauczyciel cały czas musi mieć skupioną uwagę na dzieciach, nie wolno mu podczas pracy z nimi ani na chwilę zostawić grupy samej. Troska o pełne bezpieczeństwo wychowanków jest priorytetem wszelkich działań przedszkola.

Zawód nauczyciela ze względu na rodzaj wykonywanych obowiązków jest narażony na określone czynniki środowiska mogące powodować negatywne skutki zdrowotne. Wśród zagrożeń wymienia się chorobę zawodową związaną z nadmiernym wysiłkiem głosowym (guzki śpiewacze, niedowład strun głosowych, zmiany przerostowe) oraz nieżyt krtani wywołany przez powtarzającą się infekcję górnych dróg oddechowych, a także obciążenie układu mięśniowo-kostnego na skutek

<sup>14</sup> <http://serwisy.gazetaprawna.pl/edukacja/artykuly/8227-85,badanie-becker-obraz-polskiej-szkoly-sklocone-grono-pedagogiczne-roszczeniowi-rodzice-i-nauczyciele-dorabiajacy-po-godzinach.htm>, dostęp: 15.02.2017.

noszenia na rękach dzieci. Z tego powodu nauczyciele należą do grupy zawodowej często korzystającej ze zwolnień lekarskich.

Stres jest niejako wpisany w rolę zawodową nauczyciela, jest nieunikniony, dlatego należy nauczyć się z nim żyć i podejmować odpowiednie działania zmierzające do jego przezwyciężenia. Jest on przeżywany przez poszczególnych nauczycieli w różny sposób i z różnym nasileniem.

Aby właściwie zarządzać stresem, należy wybrać jedną spośród trzech możliwości: usunąć stresor, zmienić podejście do niego albo zmienić swoje zachowanie. Oto kilka wskazań dla zestresowanych. Ważne jest:

- dobre rozeznanie w czynnikach generujących stres, zbieranie informacji o stresorach, ich analizowanie i uruchamianie zasobów osobistych, które umożliwią przezwyciężanie stresogennego źródła;
- kształcenie i doskonalenie kompetencji zawodowych podnoszących poziom profesjonalizmu i zwiększających poczucie własnej skuteczności;
- wzmacnianie optymistycznego nastawienia do życia i pracy, wyzbywanie się pesymizmu;
- poczucie humoru; sprawia ono, że nauczyciel bardziej realistycznie przetwa-

rza stresujące sytuacje, przez co zapobiega agresywnym konfrontacjom i zapobiega powstawaniu napięć w różnych relacjach podmiotowych;

- umiejętne zarządzanie emocjami;
- budowanie sieci wsparcia społecznego i wsłuchiwanie się w to, co mają do powiedzenia inni, oraz dzielenie się własnymi doświadczeniami i problemami z kimś pełnym empatii;
- autorefleksja pedagogiczna – analizowanie mocnych i słabych stron osobowości i działalności pedagogicznej;
- ustalanie hierarchii zadań i celów oraz stawianie sobie realistycznych wymagań;
- pozytywne myślenie i akceptacja siebie oraz pozytywne wartościowanie życia;
- odpowiednie zarządzanie własnym czasem i zachowanie równowagi między pracą a odpoczynkiem;
- umiejętne wykorzystywanie różnych form wypoczynku i aktywności fizycznej, stosowanie technik relaksacyjnych.

Pracodawcy powinni troszczyć się o tworzenie mniej stresujących warunków pracy, zadbać o prawidłowe relacje interpersonalne, komfort fizyczny pracy oraz warunki sprzyjające realizacji zadań edukacyjnych.

## Bibliografia

- Frączek, A., Kofta, M. (1975). Frustracja i stres psychologiczny. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia* (s. 629–678). Warszawa: PWN.
- Gaś, Z.B. (2001). *Doskonalący się nauczyciel*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Gutowska, B. (2013). Stres w pracy zawodowej nauczyciela przedszkola. *Wychowanie w Przedszkolu*, 1, 56–59.
- Heitzman, J. (2002). *Stres w etiologii przestępstw agresywnych*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Heszen-Niejodek I. (2000). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (s. 465–492). Gdańsk: GWP.
- Juszczak, S., Kisiel, M., Budniak, A. (2011). Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna w sytuacji zmiany społecznej, kulturowej i oświatowej. *Studia – Rozprawy – Praktyka*. Katowice: Katedra Pedagogiki Wczesnoszkolnej i Pedagogiki Mediów UŚ.
- Korczyński, S. (2014). *Stres w pracy zawodowej nauczyciela*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Kotarbiński, T. (1987). *Pisma etyczne*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Kretschmann, R., Lange-Schmidt, I. (2003). Co to jest stres? W: R. Kretschmann, K. Kirschner-Liss, I. Lange-Schmidt, *Stres w zawodzie nauczyciela* (s. 25–33). Gdańsk: GWP.
- Miko-Giedyk, J. (2014). Oczekiwania wobec nauczyciela oraz jego roli w środowisku wiejskim-w świetle wypowiedzi studentów pedagogiki urodzonych i wychowanych na wsi. *Rozprawy Społeczne*, VIII, 3.

- Strelau, J. (1996). Temperament a stres; Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz sposoby radzenia sobie ze stresem. W: J. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 88–130). Katowice: Wydawnictwo UŚ.
- Szempruch, J. (2015). Przemiany funkcji i zadań zawodowych a stres doświadczany przez nauczyciela. W: W. Kojs, E. Rostańska, K. Wójcik (red.), *Edukacja i zdrowie w dobie globalizacji* (s. 67–75). Wydawnictwo Naukowe WSB w Dąbrowie Górniczej.
- Tomaszewski, T. (1975). Człowiek i otoczenie. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia* (s. 13–36). Warszawa: PWN.
- Terelak, J.F. (2008). *Człowiek i stres*. Bydgoszcz–Warszawa: Oficyna Wydawnicza Branta.

## Netografia

- CBOS: praca nauczyciela stresująca, ale daje dużo satysfakcji, <http://www.oświata.abc.com.pl/artykuł/chaos-praca-nauczyciel>, dostęp: 06.02.2014.
- <http://www.gazetawroclawska.pl/artykuł/3305424,we-wroclawskich-przedszkolach-halas-jak-na-rondzie-reagana-zbadali-to-naukowcy,id,t.html>, dostęp: 07.01.2017.
- <http://samorząd.pap.pl/depesze/redakcyjne.edukacja.aktualnosci/140857/Elastyczne-MEN--Zmiana-w-normach-liczebności-oddziałów-przedszkolnych>, dostęp: 25.01.2017.
- <http://serwis.gazetaprawna.pl/edukacja/artykuly/822785,badanie-becker-obraz-polskiej-szkoly-sklecone-grono-pedagogiczne-roszczeniowi-rodzice-i-nauczyciele-dorabiajacy-po-godzinach.htm>, dostęp: 15.02.2017.
- <http://www.hellozdrowie.pl/blog-ksiazka-na-stres>, dostęp: 24.02.2017.
- <https://www.fitomento.com/wiedza/trening/item/94-aktywnosc-fizyczna-a-stres>, dostęp: 24.02.2017.
- [http://przedszkole91.weebly.com/uploads/3/2/4/3/3243451/regulamin\\_bezpiecze%C5%83stwa\\_dzieci\\_w\\_przedszkolu.pdf](http://przedszkole91.weebly.com/uploads/3/2/4/3/3243451/regulamin_bezpiecze%C5%83stwa_dzieci_w_przedszkolu.pdf), dostęp: 27.01.2017.
- Metody i formy pracy w przedszkolu, <http://pp15.edunet.tarnow.pl/pl/rodzice/metody>, dostęp: 20.01.2017.
- <http://blizejprzedszkola.pl/temat-2,799,nauczyciele-beda-pracowac-8-godzin-dziennie>, dostęp: 20.01.2017.
- <http://www.profesor.pl/publikacja,14796,Artykuly,Funkcje-i-zadania-przedszkola-wobec-dziecka>, dostęp: 25.01.2017.
- <http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,138929,19912471,ofiary-dobrej-zmiany-czy-polityka-ma-wplyw-na-prace-nauczycieli.html?disableRedirects=true>, dostęp: 15.02.2017.

## THE LEVEL OF STRESS AND STRESS FACTORS IN THE WORK OF THE KINDERGARTEN TEACHER

### Abstract

The profession of a kindergarten teacher is particularly stressful due to the complex tasks within the didactic, educational and caring functions. To recognise the problem of stress of this professional group, the research was done to answer the following questions: What is the level of stress of teachers depending on the seniority of teaching and what factors are the cause of stress. The research using the diagnostic survey method covered 440 respondents with different seniority. Studies have shown that 35% of teachers experience above-average stress levels. The amount of stress is individually diversified, and the way it is experienced depends on many factors that are perceived as particularly burdensome and difficult to overcome. They are connected with time pressure, physical nuisance, a feeling of insufficiency of prizes, fulfilling didactic and educational functions. Teachers are stressed by the large amount of work outside the hours spent with children, by underestimating the profession, lack of time to support the development of children requiring special care and compensating for their shortages as well as staying in constant noise.

**Key words:** stress, stress levels, stress factors, consequences of stress, ways to manage stress