

Grażyna Erenc-Grygoruk
Zachodniopomorska Szkoła Biznesu
w Szczecinie

SPOSOBY POKONYWANIA STRESU I JEGO SKUTKÓW STOSOWANE PRZEZ NAUCZYCIELI EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ – WYNIKI BADAŃ

Wstęp

Zawód nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej należy do grupy zawodów opartych na bliskim kontakcie interpersonalnym z dziećmi, ich rodzicami i innymi pracownikami szkoły. W związku z tym na co dzień towarzyszą nauczycielom różne interakcje emocjonalne związane z pracą, co może być źródłem licznych sytuacji trudnych – stresujących. W wielu przypadkach niezwykle istotne dla pedagogów klas młodszych wydaje się radzenie sobie ze stresem i jego skutkami, gdyż nieumiejętność pokonywania wszelkich trudności może w konsekwencji prowadzić do niebezpiecznego u nauczycieli wypalenia zawodowego. Przedmiotem moich badań były sposoby pokonywania stresu i jego skutków stosowanych przez nauczycieli klas I-III szkoły podstawowej. Badania obejmowały trzy obszary: ustalenie źródeł powstawania stresu u nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, określenie najczęstszych objawów ujawniających się pod wpływem różnych stresorów i ustalenie sposobów radzenia sobie przez nauczycieli w sytuacjach stresujących.

1. Stres nauczycielski w kontekście teoretycznym

Termin „stres” do nauk o zdrowiu został zapożyczony w 1936 roku z fizyki przez lekarza H. Selyego. Autor określił go jako „nieswoistą reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu żądanie”¹. Zgodnie ze stanowiskiem J. Terelaka w fizjologicznej teorii stresu H. Selyego, istotą jest „pojęcie Ogólnego Zespołu Adaptacyjnego, czyli zespołu wszelkich

¹ H. Selye, *Stres okiełznany*, przeł. T. Zalewski, wstęp W. Dega, Warszawa 1978, s. 25.

niespecyficznych zmian fizjologicznych będących odpowiedzią na stres. Reakcje te mają się rozwijać przez trzy stadia².

Pierwsze stadium, nazwane „reakcją alarmową”, powstaje w wyniku oddziaływania szkodliwego bodźca i ma na celu dwustopniową mobilizację sił obronnych organizmu. Do nich należy: faza szoku – bezpośrednia reakcja organizmu na czynnik szkodliwy, charakteryzująca się silnym pobudzeniem organizmu do obrony; faza przeciwdziałania szokowi, która obejmuje reakcje obronne, czyli zmiany w funkcjach fizjologicznych organizmu, na przykład wzrost temperatury ciała i ciśnienia krwi.

W drugim stadium, „stadium odporności”, organizm mobilizuje swoje zasoby energetyczne i mechanizmy obronne; następuje względna adaptacja organizmu na działanie bodźca.

Ostatnie stadium, „wyczerpania”, charakteryzuje się obniżeniem możliwości obronnych organizmu; następuje rozregulowanie funkcji fizjologicznych organizmu. Zdaniem H. Selyego (podobnie twierdzi A. Borowska³) stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu związaną z procesami życia. Selye wyróżnił dwa aspekty: stres psychologiczny i fizjologiczny. „Stres psychologiczny wiąże się z treściową charakterystyką bodźca stresowego, czyli jego znaczeniem dla życia i rozwoju człowieka. Aspekt fizjologiczny odnosi się do relacji pomiędzy siłą i intensywnością bodźca a poziomem pobudzenia fizjologicznego⁴. Zbliżoną definicję stresu oraz ustalenie rodzajów stresu sformułowali R. Kretschmann⁵, P. Zimbardo⁶, R. Lazarus i S. Folkman⁷. Szczególnie interesującego podziału ze względu na charakter stresu dokonał A.D. Hart, który wyróżnił:

1) stres „pozytywny (mobilizujący) – pobudza organizm i pozwala skuteczniej pokonać przeszkodę. Jest siłą napędową do podejmowania wyzwań i szybszego rozwiązywania trudnych zadań;

2) stres negatywny (destrukcyjny) – może wywoływać apatię, problemy ze snem, płacliwość, niecierpliwość, nagłe kołatanie serca, bóle głowy, przesadne reakcje emocjonalne, gniew, depresję⁸;

3) stres ukryty – „nie zawsze jesteśmy świadomi, że doświadczamy negatywnego stresu. Dzieje się tak, dlatego że wszyscy posiadamy zdolność adaptacji. Nasze organizmy potrafią przystosować się do bardzo różnych warunków zewnętrznych [...]. Jednak zdolność adaptacji pozwala przystosować się organizmowi i do szkodliwych warunków życia, na przykład do długotrwałego i dużego stresu⁹”.

² J. Terelak, *Człowiek i stres*, Bydgoszcz–Warszawa 2008, s. 28.

³ A. Borowska, *Kształcenie dla przyszłości*, Warszawa 2004, s. 116.

⁴ J. Terelak, *Psychologia menedżera*, Warszawa 1999, s. 196.

⁵ R. Kretschmann, *Stres w zawodzie nauczyciela*, przeł. J. Mink, Gdańsk 2003, s. 26.

⁶ Zimbardo P.G., Gerrig R.J., *Psychologia i życie*, red. nauk. wyd. pol. M. Materska, przekł. zbiorowy, Warszawa 1999, s. 485.

⁷ I. Heszen-Niejodek, *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, Katowice 2000, s. 14.

⁸ A.D. Hart, *Adrenalina a stres*, przeł. A. Gomola, Poznań 2005, s. 25.

⁹ Ibidem, s. 28.

Na szeroką skalę badania dotyczące stresu nauczycielskiego rozpoczęły się w latach 60. XX wieku za sprawą brytyjskich psychologów C. Kyriacou i J. Sutcliffe'a. Należy nadmienić, że w Polsce od lat 90. XX wieku problematyką stresu nauczycieli zajmowali się między innymi: B. Jodłowska¹⁰, M.J. Krawulska-Ptaszyńska, S. Tucholska, M. Nowak, T. Grad, B. Karolczak-Biernacka, H. Sęk, H. Rylke, M. Kliś, J. Kossewska, J. Kalisz, E. Twaróg¹¹.

W moich badaniach, w których rozpatrywałam między innymi źródła powstawania stresu i najczęstszych związanych z nim objawów, przyjąłam definicję stresu autorów C. Kyriacou i J. Sutcliffe'a. Według nich stres nauczycielski jest określanej jako „generowanie negatywnych emocji (typu gniew lub zniechęcenie) u nauczycieli, którym to emocjom zwykle towarzyszą patologiczne zmiany biochemiczne i fizjologiczne w organizmie (wzrost tempa bicia serca, wzrost wydzielania się hormonów adrenokortykotropowych oraz innych hormonów do obiegu krwi, podwyższenie ciśnienia krwi), będących rezultatem wykonywanego zawodu i uwarunkowanych percepcją stawianych im wymagań jako zagrażających ich samoocenie i dobremu samopoczuciu, jak też uwarunkowanych mechanizmem radzenia sobie w celu redukcji spostrzeganych zagrożeń”¹². W swoich teoretycznych przesłankach uwzględniłam stanowisko S.-O. Brennera i R. Bartell, którzy stwierdzili, że „stres nauczycielski jest rezultatem współdziałania wielu czynników, charakterystycznych dla nauczyciela i szkoły: stresorów potencjalnych, mogących wystąpić w obszarze szkoły, stresorów aktualnych, związanych z każdą pracą zawodową, stanu zdrowia nauczyciela, jego cech osobowości, umiejętności radzenia sobie oraz stresorów niezwiązanych z pracą zawodową”¹³.

Na podstawie analizy literatury należy stwierdzić, że stres nauczycielski jest złożonym zjawiskiem, a na jego przebieg ma wpływ wiele czynników. Poza tym oprócz stresu negatywnego i ukrytego występuje stres mobilizujący, dający nauczycielowi siłę i motywację do pracy. Jednak „tylko sytuacje trudne pełnią konstruktywną rolę w stosunku do człowieka, jeżeli ich rozwiązanie nie przerasta jego możliwości, jeśli włożony wysiłek jest celowy i wreszcie jeżeli niosą radość sukcesu, a nie poczucie porażki”¹⁴.

2. Badania własne

W styczniu i lutym 2016 roku przeprowadziłam badania sondażowe w 14 losowo wybranych szkołach podstawowych na terenie miasta Szczecina (przebrałam 100 nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej). Za główny cel obrałam ustalenie najbardziej skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej. Zainteresowanie moje problematyką wynikało z potrzeby pogłębienia wiedzy na temat niepokojącego zjawiska stresu nauczycielskiego, które jako nauczyciel-praktyk dostrzegam

¹⁰ B. Jodłowska, *Start, szok zawodowy, twórcza praca nauczyciela*, Warszawa 1991, s. 64.

¹¹ Z. Marten, *Stres w pracy nauczyciela*, <http://www.sbc.org.pl/Content/9862/marten.pdf>, s. 102 [1.03.2016].

¹² A.D. Hart, *Adrenalina...*, op. cit., s. 54.

¹³ M.K. Grzegorzewska, *Stres w zawodzie nauczyciela*, Kraków 2006, s. 54.

¹⁴ B. Jodłowska, *Start, szok zawodowy...*, op. cit., s. 67.

często w moim środowisku zawodowym. Badania odejmowały trzy podstawowe obszary, gdyż starałam się ustalić:

- 1) źródła powstawania stresu nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej;
- 2) najczęstsze objawy ujawniające się pod wpływem różnych stresorów;
- 3) sposoby radzenia sobie przez nauczycieli w sytuacjach stresujących.

Z danych zawartych w ankiecie wynikało, że grupę badawczą stanowiły 94 kobiety i 6 mężczyzn, w przedziale wiekowym od 31 do ponad 50 lat, ze stażem w pracy pedagogicznej od 6 do 37 lat.

3. Wyniki badań

Zawód nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej należy do grupy zawodów odpowiedzialnych za młodego człowieka, które polegają na zaangażowaniu i jednocześnie interakcjach emocjonalnych, przez co są silnie zagrożone stresem. Główny problem badawczy sformułowałam następująco: „Jakie sposoby stosują nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej na zniwelowanie stresu i jego skutków?”. Ze względu na szeroki zakres podjętych badań przytoczone zostaną tylko niektóre pytania i zaprezentowane zostaną tylko wybrane wyniki. Pierwsze pytanie, które zadałam badanym, brzmiało: „Jak często nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej doświadczają w swojej pracy sytuacji stresowej?”. Wyniki pozytywne („zdecydowanie tak” i „raczej tak”) oraz negatywne („zdecydowanie nie” i „raczej nie”) zsumowałam.

Na podstawie uzyskanych wyników okazało się, że 54% badanych nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej zadeklarowało, że kilka razy w tygodniu znajduje się w sytuacji stresowej w pracy; w ciągu tygodnia – odpowiedziało 25% badanych. Z kolei 21% respondentów wskazało na codzienną częstotliwość sytuacji stresujących.

3.1. Czynniki stresogenne wpływające na pracę nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej

Przy analizie literatury należy stwierdzić, że charakter pracy nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej jest wielopłaszczyznowy, a czynniki stresogenne wpływające na jego efektywność są różne. Zdaniem A. Borowskiej „stresor jest zdarzeniem bodźcowym, który wymaga od organizmu jakiegoś rodzaju reakcji przystosowawczej. Reakcja organizmu na stresory zewnętrzne nosi nazwę napięcia, a reakcja jednostki na potrzebę zmiany składa się z różnych procesów zachodzących na kilku poziomach: fizjologicznym, behawioralnym, emocjonalnym, poznawczym”¹⁵. Na podstawie definicji C. Kyriacou i J. Sutcliffe’a do stresorów zaliczyłam: różne sytuacje związane z uczniami oraz stresory związane ze środowiskiem szkolnym, czyli stresory „organizacyjne” i „indywidualne”. Kolejne pytanie sformu-

¹⁵ A. Borowska, *Kształcenie dla przyszłości*, op. cit., s. 116.

łowałam następująco: „Jakie stresory – czynniki wpływają na wystąpienie sytuacji stresującej w pracy nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej?”. Respondenci mieli możliwość udzielenia kilku odpowiedzi.

Tabela 1. Stresory – związane z uczniami, które wpływają na pracę nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej

Stresory – uczniowie	1.	2.	3.	4.	5.
	%	%	%	%	%
Liczebność klas	10%	15%	10%	25%	5%
Utrzymanie dyscypliny w klasie	20%	16%	18%	32%	2%
Odpowiedzialność za wychowanków	38%	48%	0%	2%	0%
Przemoc i zachowania agresywne uczniów	30%	44%	12%	14%	0%
Zagwarantowanie uczniom bezpieczeństwa	32%	30%	5%	12%	1%
Skarżenie się uczniów	18%	25%	20%	25%	2%
Uczniowie z trudnościami	32%	35%	5%	20%	2%

Legenda: 1– zdecydowanie tak, 2 – raczej tak, 3 – zdecydowanie nie, 4 – raczej nie, 5 – nie mam zdania.
Źródło: badania własne.

Na podstawie analizy uzyskanych informacji (tabela 1) należy stwierdzić, że czynnikami najbardziej stresogennymi w pracy nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej związanymi z uczniami były: odpowiedzialność za wychowanków (86%), przemoc i zachowania agresywne (74%), uczniowie z trudnościami (67%) i zagwarantowanie uczniom bezpieczeństwa (62%). Najmniej stresogennymi są: utrzymanie dyscypliny w klasie, a także skarżenie się uczniów i liczebność klas.

Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej jako członkowie części organizacji, to jest szkoły, mogą spotkać kolejny rodzaj stresu, tak zwany stres organizacyjny (tabela 2).

Tabela 2. Stresory organizacyjne wpływające na pracę nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej

Stresory – środowisko szkolne	1.	2.	3.	4.	5.
	%	%	%	%	%
Wydawanie poleceń przez przełożonego „na wczoraj”	40%	35%	2%	10%	3%
Kontakt z przełożonym	20%	27%	2%	11%	5%
Brak wsparcia u przełożonego	29%	31%	10%	10%	0%
Lęk przed hospitacją / oceną	31%	22%	10%	14%	6%
Zła organizacja pracy w placówce	35%	30%	5%	10%	2%
Brak uznania i szacunku u przełożonego	12%	27%	26%	25%	8%
Konflikty z innymi nauczycielami	10%	18%	30%	32%	6%
Brak wsparcia ze strony współpracowników	6%	24%	20%	36%	14%

Legenda: 1– zdecydowanie tak, 2 – raczej tak, 3 – zdecydowanie nie, 4 – raczej nie, 5 – nie mam zdania.
Źródło: badania własne.

Najbardziej stresogennymi czynnikami organizacyjnymi – zdaniem badanych nauczycieli – są: wydawanie przez przełożonego poleceń „na wczoraj” (75%), zła organizacja pracy (65%), brak wsparcia u przełożonego (60%), lęk przed hospitacją (53%) i kontakt z przełożonym (47%).

Do najmniej stresogennych czynników organizacyjnych nauczyciele zaliczyli: konflikty z innymi nauczycielami, brak wsparcia ze strony współpracowników oraz brak szacunku i uznania u przełożonego.

Do stresorów związanych z nauczycielem, czyli tak zwanych czynników indywidualnych” (tabela 3) badani zaliczyli: przeciążenie (87%), niepewność pracy (67%), częste zmiany programowe (65%), kontakty z rodzicami i brak wsparcia z ich strony (77%) oraz fizyczne warunki pracy (64%) (brak przerw, wyjścia do toalety itp.) i niskie zarobki (60%). Jednocześnie nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej uważają, że najmniej stresogenne dla nich są: poczucie braku osiągnięć, uświadomienie sobie własnej niedoskonałości, a także brak uznania i szacunku rodziców.

Tabela 3. Stresory indywidualne wpływające na pracę nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej

Stresory indywidualne	1.	2.	3.	4.	5.
	%	%	%	%	%
Poczucie niskiego statusu społecznego	15%	28%	12%	20%	5%
Przepracowanie	36%	51%	3%	5%	1%
Poczucie własnej niedoskonałości	16%	30%	14%	40%	0%
Kontakty z rodzicami i brak wsparcia z ich strony	22%	55%	12%	8%	3%
Brak uznania i szacunku u rodziców	8%	25%	20%	27%	20%
Poczucie braku osiągnięć	0%	20%	40%	25%	15%
Brak możliwości rozwoju zawodowego	22%	20%	25%	15%	18%
Częste zmiany programowe	45%	20%	5%	10%	20%
Brak umiejętności interpersonalnych	10%	23%	20%	20%	5%
Niepewność pracy	42%	25%	12%	20%	1%
Niskie zarobki	23%	37%	16%	10%	1%
Fizyczne warunki pracy (brak przerw, wyjścia do toalety)	39%	25%	17%	5%	9%

Legenda: 1– zdecydowanie tak, 2 – raczej tak, 3 – zdecydowanie nie, 4 – raczej nie, 5 – nie mam zdania.
Źródło: badania własne.

3.2. Reakcje organizmu związane z odczuwanym stresem w pracy przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej

Każdy nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej specyficznie reaguje na stres. Dla jednego określona sytuacja będzie wyzwaniem do pracy, natomiast drugiemu może wydawać się nawet nie do pokonania. Analizując literaturę dotyczącą stresu, przyjąłam zaproponowany przez J. Terelaka podział dotyczący stresu: dobrego i złego. „Pierwszy „eustres – stres dobry – krótkotrwały, odczuwamy, gdy oddziaływanie różnych bodźców jest pozytywnie ekscytujące, motywujące lub nieprzyjemne, lecz nieprzekraczające pewnej indywidualnej granicy [...]. Dystres – stres zły – długotrwały, odczuwamy, gdy ilość bodźców, ich natężenie lub czas oddziaływania bodźca przekracza granicę naszej indywidualnej wytrzymałości. Może powodować dezorganizację działania, wzbudzać poczucie zagrożenia, pogarszać skuteczność, prowadzić do wyczerpania”¹⁶. W aspekcie fizjologicznym stres dobry i zły nie różnią się od siebie pod względem pobudzenia organizmu do walki. Jednak w aspekcie

¹⁶ J. Terelak, *Psychologia menedżera*, op. cit., s. 200.

psychologicznym różnice są zdecydowane: dystres powoduje cierpienie i dezorganizację, eustres motywuje i pomimo trudności prowadzi do rozwoju człowieka. Autor wyróżnił różne zaobserwowane reakcje organizmu, które wykorzystałam w autorskiej ankiecie.

Kolejne pytanie skierowane do uczestniczących w badaniach nauczycieli sformułowalam następująco: „Jakie reakcje związane z odczuwanym stresem w pracy nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej zauważają u siebie najczęściej?”

Na podstawie analizy uzyskanych wyników (tabela 4) należy stwierdzić, że do najczęściej zauważalnych reakcji związanych ze stresem w pracy nauczyciele zaliczyli: bóle głowy i migreny (80%), chęć zmiany pracy (71%), poczucie, że nie jestem dobry / dobra (69%), sięganie pod używki (64%), drażliwość i brak cierpliwości do uczniów (58%) oraz zniechęcenie do chodzenia do pracy, a nawet lęk, rozdrażnienie (56%), irytację z powodu drobnych niepowodzeń (53%), zaburzenie snu (51%), wyczerpanie emocjonalne (62%).

Tabela 4. Reakcje związane ze stresem w pracy, odczuwane przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej

Objawy	1.	2.	3.	4.	5.
	%	%	%	%	%
Irytacja z powodu drobnych niepowodzeń	30%	23%	10%	6%	0%
Brak empatii i obojętność w relacjach z uczniami	15%	17%	30%	21%	8%
Drażliwość i brak cierpliwości w stosunku do uczniów	26%	32%	15%	8%	0%
Brak zdolności do koncentrowania się na problemach uczniów	19%	18%	25%	13%	0%
Problemy w relacjach ze współpracownikami	8%	27%	39%	20%	6%
Poczucie, że „nie jestem zbyt dobry / dobra”	31%	38%	10%	2%	0%
Zniechęcenie do chodzenia do pracy, a nawet lęk i rozdrażnienie	27%	29%	10%	14%	0%
Zaburzenia snu	29%	22%	6%	20%	0%
Zaburzenia łaknienia	10%	12%	20%	15%	43%
Problemy z układem krążenia	9%	10%	10%	20%	49%
Bóle głowy, migreny	43%	37%	10%	10%	0%
Zaburzenia gastryczne	7%	25%	0%	42%	13%
Nadmierna potliwość	6%	20%	29%	20%	26%
Wyczerpanie emocjonalne	30%	32%	10%	10%	3%
Sięganie po używki	36%	28%	20%	6%	0%
Chęć zmiany pracy	26%	45%	10%	12%	0%

Legenda: 1 – zdecydowanie tak, 2 – raczej tak, 3 – zdecydowanie nie, 4 – raczej nie, 5 – nie mam zdania.
Źródło: badania własne.

Nauczyciele nie obserwują u siebie: problemów w relacjach ze współpracownikami, braku empatii i obojętności w relacjach z uczniami, braku zdolności do koncentrowania się na problemach uczniów oraz objawów związanych z organizmem, to jest zaburzeń gastrycznych, nadmiernej potliwości i problemów z układem krążenia.

3.3. Sposoby radzenia sobie ze stresem i skutkami przez nauczycieli

Według Z. Ratajczak radzenie sobie ze stresem to „zdolność jednostki do mobilizacji wysiłku i do radzenia sobie w sytuacjach trudnych, stresogennych, pełnych przeszkód”¹⁷. Kolejne pytanie, które zaprezentowałam nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej, sformułowałam następująco: „Jakie sposoby stosują nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej w radzeniu sobie ze stresem?”.

W kwestionariuszu ankiety wykorzystałam między innymi odpowiedzi zaproponowane przez I. Heszen-Niejodek i Z. Ratajczak. Z analizy danych (tabela 5) wynika, że nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej najczęściej starają się: rozmawiać z rodziną i przyjaciółmi (72%), wprowadzają zmiany w swojej pracy (69%), starają się unikać problematycznej sytuacji (57%), sięgają po używki (54%).

Tabela 5. Sposoby pokonywania stresu i jego skutków przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej

Sposoby	1.	2.	3.	4.	5.
	%	%	%	%	%
Szukają pomocy u współpracowników	10%	12%	13%	9%	10%
Zajmują się problemem natychmiast	24%	25%	6%	45%	0%
Podnoszą swoje umiejętności interpersonalne	6%	10%	28%	21%	27%
Planują rozwiązania problemu	33%	16%	2%	0%	10%
Wprowadzają zmiany w swojej pracy	26%	43%	6%	20%	0%
Określają swoje priorytety	10%	27%	20%	3%	10%
Tłumią emocje: „nic się nie stało”	20%	23%	3%	9%	15%
Akceptują zaistniałą sytuację	13%	12%	10%	20%	5%
Rozmawiają z rodziną, przyjaciółmi	33%	39%	7%	20%	0%
Starają się o obiektywizm w ocenie sytuacji	28%	13%	2%	10%	0%
Próbują ominąć problem	1%	25%	55%	14%	0%

¹⁷ Z. Ratajczak, *Elementy psychologii w pracy*, Katowice 1991, s. 129.

Unikają myśli o trudnej sytuacji	25%	26%	34%	16%	0%
Oddzielają dom od pracy	10%	35%	40%	15%	0%
Konsultują się z kompetentną osobą (psychologiem, pedagogiem)	12%	22%	37%	20%	9%
Stosują środki farmakologiczne	6%	35%	10%	16%	0%
Sięgają po używki	36%	18%	20%	6%	0%
Starają się unikać sytuacji problematycznej	27%	30%	12%	18%	3%
Stosują techniki relaksacyjne	6%	15%	27%	10%	2%
Akceptują własne ograniczenia	29%	18%	3%	10%	0%
Zajmują się swoim hobby	5%	15%	6%	23%	13%
Sprawiają sobie przyjemność	25%	17%	17%	10%	1%

Legenda: 1– zdecydowanie tak, 2 – raczej tak, 3 – zdecydowanie nie, 4 – raczej nie, 5 – nie mam zdania.
Źródło: badania własne.

W dalszej kolejności nauczyciele szukali pomocy w sytuacjach stresujących poprzez: unikanie myśli o trudnej sytuacji (51%), planowanie rozwiązania problemu (49%), tłumienie emocji na zasadzie „nic się nie stało” (43%), sprawianie sobie przyjemności (42%), stosowanie środków farmakologicznych (41%), określenie swoich priorytetów (37%) oraz akceptację zaistniałej sytuacji (25%). Jednocześnie nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej w sytuacjach stresujących nie próbują ominąć problemu, jednak nie konsultują się z inną kompetentną osobą, na przykład psychologiem czy pedagogiem, nie potrafią oddzielić pracy od domu. Poza tym badani pedagodzy nie zajmują się problemem natychmiast, nie podnoszą swoich umiejętności interpersonalnych, a także rzadko stosują techniki relaksacyjne i rzadko zajmują się swoim hobby.

Zakończenie

Praca nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej jest niezwykle wyczerpująca, co niejednokrotnie może grozić wypaleniem zawodowym. W związku z tym ważne jest zachowanie przez pedagogów odpowiednich proporcji pomiędzy pracą a odpoczynkiem, w tym szczególnie oddzielenie pracy od domu.

Reasumując, w artykule zaprezentowałam fragment analizy wyników badań własnych dotyczących stresu nauczycielskiego. Na jej podstawie należy stwierdzić, że aby skutecznie walczyć ze stresem nauczycielskim, pedagodzy powinni przede wszystkim nauczyć się: rozumieć przyczyny stresu – to znaczy „wyłapywać” w swojej pracy czynniki stresoro-

genne; rozpoznawać własne reakcje na stres; podejmować skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem w konkretnych sytuacjach. Znajomość tych trzech obszarów pozwoli nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej na uporanie się z uciążliwym stresem zawodowym i na szybką regenerację po trudnych sytuacjach w pracy. Mam szczerą nadzieję, że w swojej pracy zawodowej będę zaznajamiała i uwalniała przyszłych i obecnych nauczycieli klas I-III na te kwestie, co pozwoli im na poradzenie sobie w trudnym, ale niezmiernie wdzięcznym zawodzie.

Bibliografia

- Borowska A., *Kształcenie dla przyszłości*, Warszawa 2004.
- Grzegorzewska M.K., *Stres w zawodzie nauczyciela*, Kraków 2006.
- Hart A.D., *Adrenalina a stres*, przekł. A. Gomola, Poznań 2005.
- Heszen-Niejodek I., *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, Katowice 2000.
- Jodłowska B., *Start, szok zawodowy, twórcza praca nauczyciela*, Warszawa 1991.
- Kretschmann R., *Stres w zawodzie nauczyciela*, przekł. J. Mink, Gdańsk 2003.
- Marten Z., *Stres w pracy nauczyciela*, <http://www.sbc.org.pl/Content/9862/marten.pdf> [1.03.2016].
- Ratajczak Z., *Elementy psychologii w pracy*, Katowice 1991.
- Selye H., *Stres okiełznany*, przekł. T. Zalewski, wstęp W. Dega, Warszawa 1978.
- Terelak J., *Psychologia menedżera*, Warszawa 1999.
- Terelak J., *Człowiek i stres*, Bydgoszcz – Warszawa 2008.
- Zimbardo P.G., Gerrig R.J., *Psychologia i życie*, red. nauk. wyd. pol. M. Materska, przekł. zbiorowy, Warszawa 1999.

Grażyna Erenc-Grygoruk

Sposoby pokonywania stresu i jego skutków stosowane przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej – wyniki badań

Współcześnie od nauczyciela klas początkowych oczekuje się doskonałego przygotowania merytorycznego, w tym umiejętności tworzenia warunków sprzyjających optymalnemu rozwojowi każdego uczniowi. Zawód nauczyciela należy do grupy zawodów opartych na bliskim kontakcie interpersonalnym z dziećmi, z rodzicami i z innymi pracownikami szkoły.

Wskutek tego nauczycielowi na co dzień towarzyszą różne interakcje emocjonalne związane z jego pracą, co może stać się źródłem wielu sytuacji trudnych – stresujących. W artykule autorka prezentuje wyniki badań dotyczących trzech obszarów: źródeł powstawania stresu nauczycieli, najczęstszych objawów ujawniających się pod wpływem stresu oraz konkretnych sposobów radzenia sobie ze stresem i jego skutkami przez nauczycieli klas I-III.

Słowa kluczowe: nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, stres, sposoby pokonywania stresu i jego skutków.

Methods of stress and its impact management employed by early school education teachers – research results

Currently, an early school education teacher is expected to have excellent professional competence including skills to facilitate each student's most advantageous development. Teachers' profession is one of the groups of jobs dependent on close interpersonal relationship with children, their parents and other school staff. Consequently, a teacher's job is characterized by all sorts of daily emotive interactions which are likely to be the source of challenging and stressful situations. In the paper, the authoress presents research results covering three domains: the origin of teacher's stress, most frequent stress – related symptoms, practical ways of stress and its outcomes management for I-III grades teachers.

Key words: an early schooling teacher, stress, stress and its consequences management.

Translated by Andrzej Szczepanek