



**TOMASZ WARZOCHA**

**Poziom radzenia sobie ze stresem przez nauczycieli  
akademickich korzystających z technologii  
informacyjno-komunikacyjnych\***

---

**Level of Coping with Stress by Academic Teachers Using ICT**

Doktor inżynier, Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Pedagogiczny, Zakład Dydaktyki Ogólnej i Systemów Edukacyjnych, Polska

**Streszczenie**

W artykule przedstawiono wyniki badań dotyczące poziomu odporności na stres nauczycieli akademickich Uniwersytetu Rzeszowskiego korzystających w swoim warsztacie pracy z technologii informacyjno-komunikacyjnych w celu pozyskiwania, przetwarzania i przekazywania wiedzy studentom. Odpowiednie przygotowanie do korzystania z dostępnych narzędzi wspomagających proces edukacyjny warunkuje umiejętne, skuteczne, efektywne i zarazem efektywne przekazywanie niezbędnych wiadomości, korzystanie z dostępnych informacji, porozumiewania się ze studentami oraz innymi współpracownikami na uczelni.

**Słowa kluczowe:** stres, kompetencje, student, nauczyciel akademicki, technologie informacyjno-komunikacyjne, komunikowanie się

**Abstract**

The article presents the results of research on the level of resistance to stress of academic teachers of the University of Rzeszów using ICT in their workshop to acquire, process and transfer knowledge to students. Appropriate preparation to use the available tools supporting the educational process determines the skilful, effective, efficient and at the same time effective transmission of necessary information, use of available information, communication with students and other colleagues at the university.

**Keywords:** stress, competence, student, academic teacher, technology information, communication

---

\* Artykuł powstał w ramach prac statutowych w Zakładzie Dydaktyki Ogólnej i Systemów Edukacyjnych na Wydziale Pedagogicznym przy współpracy Pracowni Technologii Informacyjno-Komunikacyjnych w Laboratorium Zagadnień Społeczeństwa Informacyjnego, Centrum Innowacji i Transferu Wiedzy Techniczno-Przyrodniczej.

## **Wstęp**

Rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych pozwala na wykorzystywanie ich w coraz nowszych obszarach codziennego życia. Jedną z podstawowych funkcji, jakie pełnią, to wspomaganie, usprawnianie wykonywania określonych czynności pozwalających na funkcjonowanie w społeczeństwie opartym na nowoczesnych technologiach. Stanowią dla człowieka pośrednika, dzięki któremu sprawniej jesteśmy w stanie pozyskać niezbędne informacje z internetu czy innych nośników pamięci przenośnej. Sprawne posługiwanie się nimi pozwala, a nawet warunkuje bezstresowe życie w społeczeństwie, w którym odgrywają bardzo duże znaczenie. Brak umiejętności posługiwania się tymi technologiami w celu wyselekcjonowania potrzebnych informacji prowadzi do współczesnego analfabetyzmu (Walat, 2007, s. 65). Na uczelniach wyższych jako instytucjach, w których nowe technologie powinny usprawniać pracę nauczyciela akademickiego, niejednokrotnie stoją zapakowane lub zakurzone z powodu braku posiadania niezbędnych kompetencji.

## **Technologie informacyjno-komunikacyjne w dydaktyce szkoły wyższej**

Dydaktyka szkoły wyższej wymaga od nauczyciela akademickiego umiejętności dostosowania się do współczesnych możliwości wykorzystywania dostępnych narzędzi wspomagających proces edukacyjny. Posiadanie odpowiednich kompetencji w posługiwaniu się nimi pozwoli zminimalizować poziom stresu, jaki niejednokrotnie towarzyszy nauczycielowi.

Uczelnie wyższe jako ośrodki akademickie służące zdobywaniu wiedzy stają się również jedynymi miejscami, w których młode pokolenie studentów może doświadczyć praktycznej możliwości zapoznania się z nowymi technologiami informacyjno-komunikacyjnymi.

Student jako osoba młoda – dorastająca wśród narzędzi wspomagających proces dydaktyczny – potrzebuje mniej czasu, aby się z nimi zapoznać i sprawnie wykorzystywać na co dzień.

Poprawne opracowanie materiałów służących przekazywaniu informacji z wykorzystaniem technologii informacyjnych pozwala na zwiększenie zainteresowania studentów poruszaną problematyką (Lib, 2012, s. 5).

Wśród dostępnych narzędzi wspomagających proces edukacyjny możemy wyróżnić:

- tablice interaktywne,
- tablice samokopiujące,
- zestawy wideokonferencyjne,
- wizualizery,
- interaktywny system pozyskiwania informacji,
- interaktywne zestawy odpowiedzi.

Powyższe przykłady technologii wspomagających proces przekazywania i weryfikowania wiedzy stanowią nieliczne rodzaje dostępnych środków dydaktycznych.

### **Stres a technologie informacyjno-komunikacyjne**

Nowoczesność objawiająca się koniecznością wykorzystywania technologii informacyjno-komunikacyjnych, które w bardzo szybkim tempie ulegają nowocześnieńaniu, sprawia, że czasami nie potrafimy się nimi posługiwać. Jeżeli do tego wszystkiego dołożymy konieczność nadążania za nimi, to jeżeli już je opanujemy, stają się one nieaktualne, przestarzałe itd. Przykładem tego typu rozwiązań są systemy operacyjne, programy-pakiety biurowe, gdzie w chwili zapoznania się z nimi wchodzi nowsze wersje. Umiejętność korzystania z nich niejednokrotnie stwarza problemy, z którymi każdy nauczyciel akademicki powinien się zmierzyć. Zwykle bywa tak, że raz wypracowane metody sprawiają, że niechętnie podchodzimy do nowości – z jednej strony mając obawy przed zepsuciem, zniszczeniem, z drugiej zaś ze świadomością, że może student jako osoba młoda, wychowana z nimi lepiej będzie się nimi posługiwała – a to budzi lęk, stres przed brakiem wystarczającej wiedzy na ich temat czy praktycznej umiejętności wykorzystania ich w procesie edukacyjnym.

Posiadanie niezbędnych kompetencji w tym zakresie może dodać pewności nauczycielowi akademickiemu, zminimalizować u niego poczucie stresu. Radzenie sobie ze stresem wymaga opanowania określonych „cech”, które powodują, że w zaistniałej sytuacji stresowej się poddajemy. Nie może mieć to jednorazowego miejsca – powinno stanowić całonocny proces zmierzający do ograniczenia, opanowania lub zminimalizowania negatywnych bodźców oraz zapanowania nad własnymi emocjami, w wyniku których będzie można sprostać wykonaniu określonych zadań, czynności (Warzocha, 2017).

### **Metodologia prowadzonych badań**

Przedmiotem prowadzonych badań było określenie poziomu kompetencji odporności na stres w wykorzystaniu technologii informacyjno-komunikacyjnych przez nauczycieli akademickich Uniwersytetu Rzeszowskiego. Badania zostały przeprowadzone w oparciu o platformę LimeSurvey oraz wystandaryzowane narzędzie Q-test – polegające na uporządkowaniu przez respondenta wykazu 60 pytań (cech) poprzez ustawienie ich od tych o najmniejszym znaczeniu do tych najważniejszych na skali 0–10 (Walat, 2014).

Poddani badaniu nauczyciele akademicy zostali poproszeni o wskazanie w grupie 12 stwierdzeń, które mają dla nich znaczenie największe, a które najmniejsze. Te 12 stwierdzeń stanowiło jedną z 5 grup kompetencji społecznych charakteryzujących dydaktyków szkół wyższych, związanych z korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych w celu pozyskiwania, przetwarzania z użyciem niezbędnego oprogramowania oraz przekazywania wiedzy studentom.

W prowadzonych badaniach udział wzięło 168 nauczycieli akademickich Uniwersytetu Rzeszowskiego. Ich charakterystykę przedstawiono w tabeli 1.

**Tabela 1. Charakterystykę badanej grupy.**

Płeć	Liczba	Wiek			Staż pracy				Obszar nauki		
		do 30 lat	31–50 lat	powyżej 50 lat	mniej niż 1 rok	2–5 lat	6–10 lat	powyżej 10 lat	społeczno-humanistyczny	przyrodniczo-techniczny	inne
Kobiety	112	19	93	0	3	10	17	82	69	43	0
Mężczyźni	56	17	31	9	6	13	23	14	27	29	0

Źródło: opracowanie własne.

W prowadzonych badaniach przyjęto następujące poziomy kompetencji radzenia sobie ze stresem przez nauczycieli akademickich korzystających z technologii informacyjno-komunikacyjnych:

- wysoki – charakteryzuje się występowaniem obaw związanych z wykorzystaniem technologii informacyjnych w pracy zawodowej; w przypadku wystąpienia sytuacji problemowej nauczyciel akademicki poddaje się i szuka rozwiązań zastępczych w postaci tradycyjnych metod nauczania,

- średni – charakteryzuje się pojawiającymi się obawami związanymi z wykorzystaniem technologii informacyjnych; zaistniałe problemy są rozwiązywane w dłuższym czasie ze względu na stres,

- niski – charakteryzuje się brakiem obaw związanych z wykorzystaniem technologii informacyjnych w pracy zawodowej nauczyciela akademickiego; w przypadku pojawienia się sytuacji problemowej związanej z technologiami informacyjnymi bez większych problemów są one rozwiązywane.

Na rysunku 1 przedstawiono wybrane wyniki dotyczącej kompetencji radzenia sobie ze stresem.

Z danych zaprezentowanych w tabeli 2 oraz na rysunku 1 wynika, że stwierdzeniem, które miało największe znaczenie dla nauczycieli akademickich w kompetencji radzenia sobie ze stresem, była cecha Q5 – *Kiedy napotykam problem związany ze stosowaniem technologii informacyjnych, od razu staram się go rozwiązać*. Potwierdzeniem dla tego stwierdzenia jest wynik cechy Q4 – *Poddaję się przeciwnościom, które napotykam w korzystaniu z technologii informacyjnych*, co pokazuje, że nauczyciele nie poddają się, jeżeli muszą sprostać sytuacjom problemowym w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych.

W związku z klasyfikacją cech przedstawionych w tabeli 2, związanych z kompetencją radzenia sobie ze stresem, możemy stwierdzić, że mimo iż nauczyciele potrafią rozwiązywać problemy związane z technologiami informacyj-

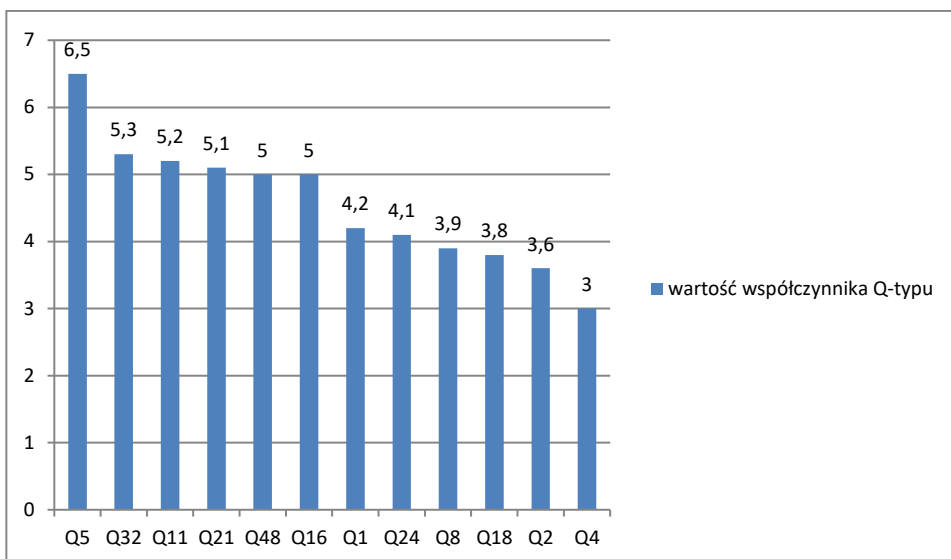
nymi, to jednak na średnim poziomie radzą sobie ze stresem, który przejawia się umiarkowanymi obawami dotyczącymi korzystania z technologii informacyjnych w pracy zawodowej związanej z pozyskiwaniem, przetwarzaniem, przekazywaniem wiedzy studentom.

**Tabela 2. Zestawienie stwierdzeń dla kompetencji radzenia sobie ze stresem w grupie nauczycieli akademickich korzystających z technologii informacyjno-komunikacyjnych z uwzględnieniem współczynnika Q-typu**

Lp.	Numer Q-typu	Cecha kompetencji – stwierdzenie Q-typu	Współczynnik Q-typu
1.	Q5	Kiedy napotykam problem związany ze stosowaniem technologii informacyjnych, od razu staram się go rozwiązać.	6,5
2.	Q32	Trudne zdarzenia związane z użyciem technologii informacyjnych mobilizują mnie do aktywności.	5,3
3.	Q11	Kiedy stoję przed trudnym wyzwaniem związanym z użyciem technologii informacyjnych, opracowuję awaryjny plan działania.	5,2
4.	Q21	Konfrontuję się z problemowymi zdarzeniami związanymi z zastosowaniem technologii informacyjnych.	5,1
5.	Q48	W trudnej sytuacji związanej z użyciem technologii informacyjnych nigdy się nie poddaję.	5,0
6.	Q16	W sytuacji związanej z posługiwaniem się technologiami informacyjnymi całą energię skupiam na tym, jak należy ich użyć.	5,0
7.	Q1	Stres związany z użyciem technologii informacyjnych motywuje mnie do działania.	4,2
8.	Q24	Unikam technologii informacyjnych, zawsze szukam znajomych rozwiązań.	4,1
9.	Q8	W czasie korzystania z technologii informacyjnych pojawia się we mnie obawa przed brakiem wiedzy na ich temat.	3,9
10.	Q18	Uciekam od problemów związanych z zastosowaniem technologii informacyjnych.	3,8
11.	Q2	Nigdy nie staram się rozwiązywać problemów związanych ze stosowaniem technologii informacyjnych.	3,6
12.	Q4	Poddaję się przeciwnościom, które napotykam w korzystaniu z technologii informacyjnych.	3,0

Źródło: opracowanie własne.

Cecha Q2 – *Nigdy nie staram się rozwiązywać problemów związanych ze stosowaniem technologii informacyjnych* również ma niewielkie znaczenie dla nauczycieli akademickich i potwierdza fakt, że radzą sobie oni ze stresem związanym z korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Cecha Q32 – *Trudne zdarzenia związane z użyciem technologii informacyjnych mobilizują mnie do aktywności* wskazuje na to, że w przypadku wystąpienia sytuacji problematycznych, jakie czasami stają przed nauczycielem akademickim korzystającym z technologii informacyjnych, nie powodują zniechęcenia, odrzucenia, poddania się i szukania innych rozwiązań. Wręcz przeciwnie – mobilizują ich do większej aktywności, otwartości, zaangażowania, poszukiwania stymulacji i innych możliwości wykorzystywania technologii informacyjnych w pracy zawodowej.



**Rysunek 1. Wartość współczynnika Q-typu dla kompetencji społecznej radzenia sobie ze stresem w grupie nauczycieli akademickich korzystających z technologii informacyjno-komunikacyjnych**

Źródło: opracowanie własne.

## Podsumowanie

Szybki rozwój nowych narzędzi wspomagających proces informatyzacji uczelni wyższych sprawia, że posiadane kompetencje związane z korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zdobyte na etapie studiów, są niewystarczające. To nauczyciel akademicki w dużej mierze decyduje o tym, czy doskonali swój warsztat pracy w oparciu o nowe narzędzia wspomagające proces edukacyjny, czy pozostaje na określonym etapie. Wykorzystanie ich przez dydaktyka szkoły wyższej, pokazanie możliwości technologii informacyjno-komunikacyjnych w procesie pozyskiwania, przetwarzania, przechowywania informacji, pracy w chmurze informacyjnej powinno zachęcić młode pokolenie studentów do rozwijania praktycznych umiejętności w tym zakresie. Nauczyciel akademicki, odpowiedzialny za rozwój intelektualny młodego pokolenia absolwentów szkół średnich, pozbawiony niezbędnych kompetencji z zakresu wykorzystania narzędzi wspomagających proces dydaktyczny, w pewnym momencie może stanąć przed faktem wykluczenia cyfrowego (Warzocha, 2017). Technologie informacyjno-komunikacyjne dla młodego pokolenia stają się jedynie gadżetami służącymi do wymiany poglądów na portalach społecznościowych, korzystania z komunikatorów opartych na nowych technologiach (Gajda, 2010, s. 21). Sposób komunikowania się z innymi osobami zostaje zastąpiony e-komunikacją z wykorzystaniem sieci internetowej (Castells, 2007). Dla mło-

dego pokolenia studentów technologie informacyjne stanowią bardziej „podstawę codziennej egzystencji” niż narzędzie wspomagające proces dydaktyczny, co dla nauczyciela akademickiego powinno stanowić podstawę funkcjonowania w społeczeństwie opierającym się w dużej mierze na nich.

## **Literatura**

Castells, M. (2007). *Spółczesność sieci*. Warszawa: PWN.

Gajda, J. (2010). *Media w edukacji*. Kraków: Impuls.

Lib, W. (2012). *Narzędzia i techniki informatyczne w procesie dydaktycznym*. Rzeszów: Mitel.

Walat, W. (2007). *Edukacyjne zastosowanie hipermediów*. Rzeszów: Wyd. UR.

Warzocha, T. (2017). *Technologie informacyjne a kompetencje społeczne nauczycieli akademickich*. Praca doktorska.