



Agnieszka Kowalczyk

Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie

ORCID: 0000-0002-8732-7393

Karolina Kostorz

Akademia Wychowania Fizycznego im. Kukuczki w Katowicach

ORCID: 0000-0001-5154-855X

Przegląd badań nad stresem nauczycieli wychowania fizycznego

Cel badań. Celem badań była analiza zjawiska stresu wśród nauczycieli wychowania fizycznego. **Materiał i metody.** Przeszukano bazy danych EBSCOhost i Wirtualnej Biblioteki Nauki. Dokonano przeglądu literatury wykorzystującej terminy (słowa kluczowe) „stres”, „stres nauczycieli wychowania fizycznego”. **Wyniki.** Istnieje wiele badań świadczących o tym, iż nauczanie jest bardzo stresującym zajęciem (Dunham, 1976; Fejgin i in., 1995; Kyriacou i Sutcliffe, 1987a, b). Nie znaleziono jednego, konkretnego narzędzia badawczego w badaniach diagnostycznych na temat stresu nauczycieli wychowania fizycznego. Większość badań nad zjawiskiem stresu nauczycieli skupia się ogólnie na nauczycielach, mało jest badań dotyczących stresu występującego u nauczycieli wychowania fizycznego. Prowadzone badania nad stresem nauczycieli wychowania fizycznego dotyczą czynników powodujących stres. Najistotniejszymi stresorami w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego są: niskie zarobki i prestiż zawodu, brak bazy do realizacji zajęć, niewłaściwy stosunek dyrekcji szkoły do nauczycieli, zła organizacja pracy w szkole, traktowanie wychowania fizycznego jako przedmiotu gorszego od innych, brak pewności dalszego zatrudnienia czy też konieczność podejmowania dodatkowej pracy zarobkowej. **Wnioski.** W związku z zagrożeniami, jakie niesie ze sobą stres, zarówno dla samej jednostki, jak i dzieci i młodzieży konieczne jest systematyczne monitorowanie zjawiska stresu wśród nauczycieli wychowania fizycznego.

Słowa kluczowe: nauki o kulturze fizycznej, nauki o zdrowiu, nauczyciel wychowania fizycznego, stres, stres nauczycieli wychowania fizycznego

A review of research on the stress of physical education teachers

Background. The aim of the study was to analyze the phenomenon of stress among physical education teachers. **Material and methods.** A search of databases EBSCOhost and Virtual Library of Science. A review of the literature using the terms (keywords) “stress”, “stress of physical education teachers”. **Results.** There is a lot of research showing that teaching is a very stressful activity (Dunham, 1976; Fejgin et al., 1995; Kyriacou i Sutcliffe, 1987a, b). No single, specific research tool was found in diagnostic tests on the stress of physical education teachers. Most of the research on the phenomenon of teachers’ stress is generally focused on teachers, there is little research on the stress of physical education teachers. The conducted research on the stress of physical education teachers concern factors that cause stress. The most important stressors in the physical education teacher’s profession are: low earnings and prestige of the profession, lack of a base to carry out the classes, inappropriate attitude of the school management to teachers, poor organization of work at school, treatment of physical education as a worse subject than others, lack of certainty of further employment or necessity taking extra paid work. **Conclusions.** In connection with the risks of stress, it is necessary for the individual as well as for children and adolescents to systematically monitor the phenomenon of stress among physical education teachers.

Keywords: physical education sciences, health sciences, physical education teacher, stress, stress of physical education teachers

Wprowadzenie

Zagadnienie stresu pojawiło się w latach 30. Termin ten został zapożyczony z fizyki, oznaczał siły, napięcia oraz naciski. Pojęcie zostało sformułowane przez fizjologa Hansa Selye’ego (1946, s. 55) jako: „nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania”.

Osoba zestresowana to jednostka, która pod wpływem pracy odczuwa silne negatywne emocje przenoszone na inne sfery życia. Jednostka ta czuje się naładowana emocjonalnie, napięta, podenerwowana, odczuwa lęk, rozgoryczenie oraz ma ciągle pretensje. Twierdzi, iż jest mało lub zupełnie nieważna w pracy, nikt się z nią nie liczy, posiada negatywny stosunek do wszystkiego. Wydaje się jej, że nikt jej nie rozumie. Jest ciągle zmęczona, wyczerpana wykonywaną pracą (Kropiwnicki, 1999).

Działanie stresu rozpoczyna się od wydzielenia adrenaliny i wydzielania przez przysadkę hormonu ACTH do krwi. Następnie pobudzona jest zewnętrzna korowa część nadnerczy do wydzielenia kortykoidów. Jednym z rodzajów kortykoidów jest kortyzon, który powoduje porażenie immunologiczne z np. zanikiem węzłów chłonnych czy wytwarzaniem cukru i skurczenie grasicy. Objawy do-

świadczanego stresu uzewnętrzniają się w organizmie na trzech płaszczyznach, a mianowicie: fizjologicznej (powiększenie nadnerczy, przyśpieszenie akcji serca, zaburzenia rytmu, częstsze niż zwykle oddawanie moczu, pocenie się, brak apetytu, biegunki, złe trawienie, suchość w ustach, bezsenność, spadek wagi ciała), psychologicznej (zakłócenia w koncentracji uwagi, niepokój ruchowy, pomyłki i zapominanie), emocjonalnej (rozdrażnienie, depresja, podekscytowanie, naprzemienne wybuchy płaczu czy śmiechu) oraz poprzez różnie objawiające się problemy zdrowotne (niska odporność organizmu, miażdżyca, wrzody żołądka, choroby serca i układu krążenia) (Kropiwnicki, 1999).

Jeśli natomiast chodzi o stres nauczycielski, to początki badań przypadają na lata sześćdziesiąte, kiedy to poprzez badanie nauczycieli Robert Kahn wraz ze swoimi współpracownikami udowodnił, że 1/3 respondentów wykazuje stres, który związany jest z wykonywaną pracą zawodową (Kahn i in., 1964). Pojęcie to zdefiniowali Chris Kyriacou i John Sutcliffe (1978a, s. 1–6) jako:

wywoływanie negatywnych emocji (typu gniew bądź depresja) u nauczycieli, którym zwykle towarzyszą patogeniczne zmiany biochemiczne i fizjologiczne (takie jak wzrost akcji serca, wydzielanie się hormonów adrenokortykotropowych bądź wzrost ciśnienia krwi), będących rezultatem wykonywanego zawodu i warunkowanych percepcją stawianych im wymagań jako zagrażających ich samoocenie i dobremu samopoczuciu, jak też warunkowanych mechanizmami radzenia sobie w celu redukcji spostrzeganych zagrożeń.

Jedną z grup zawodowych, która wydaje się szczególnie narażona na doświadczanie stresu, są nauczyciele wychowania fizycznego, przy czym zwraca się uwagę na fakt, że proces ten przebiega w trzech charakterystycznych stadiach. W pierwszym, początkowym stadium alarmowym odporność organizmu jest zmniejszona i procesy obronne ulegają mobilizacji. W kolejnym stadium organizm mobilizuje zarówno zasoby energetyczne, jak i mechanizmy obronne, aby skuteczniej zwalczać zagrożenia lub przystosować się do zwiększonych wymagań. W ostatnim, trzecim stadium wyczerpania, po długotrwałym działaniu stresorów mogą pojawić się nieodwracalne zmiany (uszkodzenia) albo, co gorsza, nawet śmierć (Kropiwnicki, 1999).

W odniesieniu do nauczycieli wychowania fizycznego, stanowiących główny przedmiot zainteresowań w niniejszej pracy, skutki stresu są tym groźniejsze, że mogą przyczyniać się do wypadków z udziałem uczniów w czasie lekcji wychowania fizycznego. A wobec tego stres u nauczyciela nie tylko pogarsza jakość procesu edukacyjnego, ale także może stanowić zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia uczniów. Wtedy lekcje wychowania fizycznego są tylko zwykłym przymusem, nauczyciel nie jest animatorem sportu, przewodnikiem, nie troszczy się o dobro i zdrowie swoich podopiecznych. Specyfika pracy nauczyciela wychowania fi-

zycznego polega na realizowaniu działań pedagogicznych w warunkach dużej żywołowości uczniów (którzy nie siedzą w ławkach szkolnych) przy wykorzystaniu przyborów czy przyrządów, które w pewnych sytuacjach mogą nieść ze sobą zagrożenie dla ucznia. Niesie to ze sobą dodatkowe obciążenie natury emocjonalnej, poznawczej i fizycznej, a tym samym powoduje, że osoby pełniące tę rolę społeczną i nauczający tego przedmiotu są szczególnie narażone na stres w pracy.

Niewątpliwie kluczowym aspektem pracy nauczyciela jest realizowanie określonych działań pedagogicznych (Piotrowska, 2006; Sekułowicz, 2002). Specyfika podejmowania tego zawodu wiąże się z dużym obciążeniem emocjonalnym i poznawczym, powodując, że osoby pełniące tę rolę społeczną są szczególnie narażone na stres, ale też syndrom wypalenia w pracy (Kirenko i Zubrzycka-Maciąg, 2011; Krawulska-Ptaszyńska, 1992; Tucholska, 2003). Niestety konsekwencje owego stanu niekorzystnie wpływają na realizowanie procesu nauczania oraz relacje nauczyciela zarówno z uczniami, jak i rodzicami. Świadomość, że rozważania dotyczące omawianego zagadnienia stanowią wciąż obszar mało zbadany, sprawia, że dalsze analizy są niezwykle istotne. Kluczowe jest nie tylko rozpatrywanie czynników determinujących stres nauczycieli, ale przede wszystkim poszukiwanie skutecznych sposobów przeciwdziałania i radzenia sobie z niekorzystnym zjawiskiem jakim jest właśnie stres.

Biorąc pod uwagę zaakcentowane fakty oraz własne zainteresowania naukowe, postanowiono dokonać przeglądu badań nad stresem nauczycieli wychowania fizycznego.

Cel badań

Celem pracy było dokonanie przeglądu badań i analiza zjawiska stresu wśród nauczycieli wychowania fizycznego. Zaprezentowane stanowiska teoretyczne oraz empiryczne miały stanowić zwarte i logiczne zestawienie wiedzy dotyczącej omawianego zagadnienia, jej usystematyzowanie oraz podsumowanie. Celem pracy było sporządzenie przeglądu badań, które przyczyniło się do rozwoju nauk o kulturze fizycznej oraz nauk humanistycznych, ze szczególnym uwzględnieniem wychowania fizycznego i pedagogiki, oraz umożliwiło praktyczną aplikację wyników.

Materiał i metody badań

Dokonano przeglądu literatury dotyczącej problematyki stresu nauczycieli wychowania fizycznego. Wszechstronnego przeglądu dokonano w bazach piśmien-

nictwa naukowego EBSCOhost i Wirtualnej Biblioteki Nauki za pomocą następujących słów kluczowych: „stres”, „stres nauczycieli wychowania fizycznego”, „stres w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego”.

Wyniki

Stres jest obszarem zainteresowań wielu naukowców, badaczy i praktyków w wielu dziedzinach nauki – w tym również w kształceniu – nauczaniu i uczeniu. Jest wiele badań świadczących o tym, iż nauczanie jest bardzo stresującym zajęciem (Dunham, 1976; Fejgin i wsp., 1995; Kyriacou i Sutcliffe, 1987a, b). Nie znaleziono jednego, konkretnego narzędzia badawczego w badaniach diagnostycznych na temat stresu nauczycieli wychowania fizycznego. W badaniach posługiwano się najczęściej skalą stresu pracy i skalą satysfakcji zawodowej.

Większość badań nad zjawiskiem stresu nauczycieli skupia się ogólnie na nauczycielach, mało jest badań dotyczących stresu występującego konkretnie u nauczycieli wychowania fizycznego.

Krajowy dorobek badań nad stresem nauczycieli wychowania fizycznego jest stosunkowo bardzo skromny. W Polsce badania na temat stresu nauczycieli wychowania fizycznego prowadził Cezary Kuśnierz (2010). W badaniach opublikowanych w 2010 roku stwierdził, iż nauczyciele wychowania fizycznego przeżywają stres w wykonywanej pracy. Najważniejszymi stresorami w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego są: niskie zarobki i prestiż zawodu, brak bazy do realizacji zajęć, niewłaściwy stosunek dyrekcji szkoły do nauczycieli, zła organizacja pracy w szkole, traktowanie wychowania fizycznego jako przedmiotu gorszego od innych, brak pewności dalszego zatrudnienia czy też konieczność podejmowania dodatkowej pracy zarobkowej. Wyższą wartość istotną statystycznie stwierdzono w grupie kobiet. Natomiast wiek nauczycieli, typ szkoły oraz staż pracy w niewielkim stopniu wpływają na poziom stresu w badanej grupie zawodowej.

Większość badań prowadzonych za granicą nad stresem nauczycieli wychowania fizycznego dotyczyło czynników powodujących stres (Al-Mohannadi i Capel, 2007; P.K. Dogan, Akyl i I. Dogan, 2018; Morolia i Tiwari, 2012; Onifade i Aiyejuyo, 2003; Onifade i Odedeyi, 2001; Shirotriya i Quraishi, 2015; Stočkus i Adaškevičienė, 2013; Trinkūnienė i Kardelienė, 2013).

W badaniach Ahmada Al-Mohannadiego oraz Susan Capel (2007) podjęto ciekawą kwestię różnic w poziomie stresu na początku i na końcu roku szkolnego. Jednakże nie wykazano istotnych zmian. Do czynników mających wpływ na stres w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego autorzy zaliczyli: brak wdzięczności i poszanowania dla pracy nauczyciela wychowania fizycznego, obowiązki

i obciążenie pracą, program wychowania fizycznego, niski status wychowania fizycznego jako przedmiotu, wynagrodzenie, ubogie obiekty szkolne, problemy uczniów oraz odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczniów.

Marjeta Kovač i in. (2013) po przeprowadzeniu badania nad zjawiskiem stresu nauczycieli wychowania fizycznego stwierdzili, że ta grupa nauczycieli jest tak samo narażona na stres, jak nauczyciele innych przedmiotów. A obciążenie fizyczne w grupie nauczycieli wychowania fizycznego może znacząco wpływać na występowanie niektórych problemów zdrowotnych, a w szczególności bólu dolnej części pleców, zaburzeń głosu czy przeziębienia.

W badaniach Ajay'a Morolii oraz Dhirendry Tiwariego (2012) podjęto ważną kwestię stresu nauczycieli wychowania fizycznego pracujących w szkołach prywatnych i państwowych. Autorzy wykazali, że stres w pracy nauczycieli wychowania fizycznego pracujących w szkołach prywatnych jest większy niż nauczycieli pracujących w szkołach publicznych. Udowodnili, że istnieje znaczący związek stresu zawodowego i zadowolenia z pracy.

Do podobnych wniosków doszli Dubey Shivendra i Mishra M. Kumar (2016), a mianowicie wykazali istotną różnicę między nauczycielami w szkołach państwowych a nauczycielami w szkołach prywatnych w odniesieniu do satysfakcji z pracy ($F = 7,96, p < 0,05$) i stresu zawodowego ($F = 32,28, p < 0,05$).

Adekunle Onifade i Olatunijo O. Odedeyi (2001) poprzez badania w Nigerii udowodnili, że nauczyciele wychowania fizycznego dostrzegają w swojej pracy niewystarczający budżet na wychowanie fizyczne, zbyt dużą liczbę uczniów i niewystarczającą ilość sprzętu do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego, co jest powodem powstającego stresu. Stwierdzili, że niedoświadczeni nauczyciele są bardziej zestresowani niż nauczyciele z doświadczeniem.

Andrius Stočkus oraz Eugenija Adaškevičienė (2013) wykazali, że najsilniejszymi istotnymi źródłami wpływającymi na stres nauczycieli wychowania fizycznego są: obszerne dokumentacje nauczycieli, reformy systemu edukacji, ogromna odpowiedzialność za uczniów, nieprzyjemne warunki pracy, klimat psychologiczny w szkole, praca z grupami uczniów różnych płci, zbyt niskie wynagrodzenie oraz negatywne nastawienie innych nauczycieli i uczniów do wychowania fizycznego. Autorzy wykazali, że młodsi nauczyciele wychowania fizycznego doświadczają większego stresu spowodowanego reformami systemu edukacyjnego i dużej liczby uczniów podczas lekcji w porównaniu ze starszymi nauczycielami; podczas gdy starsi nauczyciele wychowania fizycznego podkreślają odpowiedzialność jako podwyższony stres związany z pracą.

W celu podsumowania rozważań dotyczących stresu nauczycieli wychowania fizycznego zaprezentowano poniżej wyniki badań (tabela 1).

Tabela 1.

Przegląd badań na temat stresu nauczycieli wychowania fizycznego

| Autor | Uczestnicy | Wyniki |
|--------------------------------------|---------------------|---|
| Al-Mohanna, Capel (2007) | N = 293 Katar | <ul style="list-style-type: none"> – nie ma znaczących różnic w stresie na początku i na końcu roku szkolnego wśród nauczycieli wychowania fizycznego – płeć, narodowość, pochodzenie, rodzaj szkoły, staż pracy, doświadczenie wpływają na stres wśród nauczycieli wychowania fizycznego – czynniki mające wpływ na stres w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego to: <ul style="list-style-type: none"> • brak wdzięczności, poszanowania dla pracy nauczyciela wychowania fizycznego • obowiązki i obciążenie pracą • program wychowania fizycznego • niski status wychowania fizycznego jako przedmiotu • wynagrodzenie • ubogie obiekty szkolne • problemy uczniów • odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczniów |
| P.K. Dogan, Akyel, I. Dogan (2018) | N = 236 Turcja | <ul style="list-style-type: none"> – zadowolenie z pracy i stres związany z pracą nauczycieli wychowania fizycznego są na umiarkowanym poziomie – odczuwanie stresu wśród nauczycieli wychowania fizycznego różni się w zależności od niektórych cech demograficznych – istnieje niski poziom ujemnej korelacji między satysfakcją z pracy a stresem zawodowym nauczycieli wychowania fizycznego |
| Evans, Virden i in. (1986) | N = 47 Floryda | <ul style="list-style-type: none"> – nauczyciele wychowania fizycznego, którzy doświadczyli albo choroby fizycznej, albo stresu psychicznego w ciągu roku szkolnego, wykazywali znacząco wyższy poziom stresu zawodowego zarówno wewnętrznego, jak i zewnętrznego niż nauczyciele, którzy nie chorowali – stres również okazał się istotnym czynnikiem wśród nauczycieli, którzy doświadczyli nadmiernej absencji z pracy |
| Kovač, Leskošek Hadžić, Jurak (2013) | N = 468 Słowenia | <ul style="list-style-type: none"> – nauczyciele wychowania fizycznego są tak samo narażeni na stres, jak nauczyciele innych przedmiotów – obciążenie fizyczne w grupie nauczycieli wychowania fizycznego może znacząco wpływać na występowanie niektórych problemów zdrowotnych: ból dolnej części pleców, zaburzenia głosu, przeziębienie |

| | | |
|--------------------------------|--------------------|---|
| Kuśnierz (2010) | N = 118 Polska | <ul style="list-style-type: none"> – nauczyciele wychowania fizycznego przeżywają stres w wykonywanej pracy, wskazują również na dużą różnorodność czynników i sytuacji szkolnych odbieranych jako stresujące – najistotniejsze stresory w opinii respondentów to: <ul style="list-style-type: none"> • niskie zarobki i prestiż zawodu • brak bazy do realizacji zajęć • niewłaściwy stosunek dyrekcji szkoły do nauczycieli • zła organizacja pracy w szkole • traktowanie wychowania fizycznego jako przedmiotu gorszego od innych • brak pewności dalszego zatrudnienia • konieczność podejmowania dodatkowej pracy zarobkowej – płeć istotnie różnicuje poziom stresu, wyższą wartość istotną statystycznie stwierdzono w grupie kobiet – wiek nauczycieli, typ szkoły oraz staż pracy w niewielkim stopniu wpływają na poziom stresu w badanej grupie zawodowej |
| Morolia, Tiwari (2012) | N = 500 Indie | <ul style="list-style-type: none"> – istnieje znaczący związek stresu zawodowego i zadowolenia z pracy wśród nauczycieli wychowania fizycznego pracujących w prywatnych i państwowych szkołach – stres w pracy nauczycieli wychowania fizycznego pracujących w szkołach prywatnych jest większy niż nauczycieli pracujących w szkołach publicznych – poziom zadowolenia z pracy jest mniejszy wśród nauczycieli wychowania fizycznego pracujących w szkołach prywatnych aniżeli w szkołach państwowych – stopień bezpieczeństwa pracy nauczycieli wychowania fizycznego szkół państwowych jest na wysokim poziomie i przyczynia się do samozadowolenia |
| Onifade, Aiyejuyo (2003) | N = 199 Nigeria | <ul style="list-style-type: none"> – współpraca nauczycieli i dzielenie się zasobami w szkołach nie miało znaczącego wpływu na poziom stresu we wszystkich pięciu grupach stresorów, takich jak: program nauczania, udogodnienia, cechy ucznia, wzrost administracyjny i zawodowy, samoocena, zadowolenie |
| Onifade, Odedeyi (2001) | N = 115 Nigeria | <ul style="list-style-type: none"> – nauczyciele wychowania fizycznego dostrzegają w swojej pracy niewystarczający budżet na wychowanie fizyczne, zbyt dużą liczbę uczniów i niewystarczającą ilość sprzętu do prowadzenia lekcji – brak istotnych różnic między płcią, wiekiem, stopniem zawodowym a stresem – niedoświadczeni nauczyciele byli znacznie bardziej zestresowani niż nauczyciele z doświadczeniem |

| | | |
|--------------------------------|------------------|---|
| Shivendra, Kumar (2016) | N = 75 Indie | <ul style="list-style-type: none"> – istotna różnica między nauczycielami w szkołach państwowych a nauczycielami w szkołach prywatnych w odniesieniu do satysfakcji z pracy ($F = 7,96, p < 0,05$) i stresu zawodowego ($F = 32,28, p < 0,05$) – istotna zależność między satysfakcją z pracy a stresem nauczycieli wychowania fizycznego |
| Shirotriya, Quraishi (2015) | N = 369 Indie | <ul style="list-style-type: none"> – istotną rolę w określaniu poziomu stresu zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego odgrywają: <ul style="list-style-type: none"> • warunki pracy • zaangażowanie się w inne zadania szkoły, a nie skupianie się na nauczaniu • status osobisty i stosunek pracy • wynagrodzenie • profesjonalny rozwój |
| Stočkus, Adaškevičienė (2013) | N = 118 | <ul style="list-style-type: none"> – najważniejsze źródła stresu w pracy nauczyciela wychowania fizycznego: <ul style="list-style-type: none"> • obszerność dokumentacji nauczyciela • reformy systemu edukacji • ogromna odpowiedzialność za uczniów • nieprzyjemne warunki pracy • klimat psychologiczny w szkole • praca z grupami uczniów różnych płci • zbyt niskie zarobki • negatywne nastawienie innych nauczycieli i uczniów do wychowania fizycznego – młodszy nauczyciele wychowania fizycznego doświadczają większego stresu spowodowanego reformami systemu edukacyjnego i dużą liczbą uczniów podczas lekcji w porównaniu ze starszymi nauczycielami; podczas gdy starsi nauczyciele wychowania fizycznego uznają odpowiedzialność za podwyższony stres związany z pracą |
| Trinkūnienė, Kardalienė (2013) | Przegląd badań | <ul style="list-style-type: none"> – najważniejsze trudności w pracy nauczycieli wychowania fizycznego: niski status wychowania fizycznego, ograniczony sprzęt, brak czasu, obciążone klasy, nadmierne obciążenie dzienne |
| Yue-ye Wei-de, Su-zhen (2007) | Chiny | <ul style="list-style-type: none"> – rozwiązywanie problemów jest najbardziej popularnym sposobem na to, aby nauczyciele wychowania fizycznego poradzić sobie ze stresem związanym z pracą |

Każdy człowiek pełniący różne role społeczne i wykonujący swój zawód doświadcza w swoim życiu stresu. Również praca nauczyciela, w tym nauczyciela wychowania fizycznego posiada ogromne zagrożenie stresem. Zjawisko to jest

powszechne, a zarazem niebezpieczne zarówno dla samej jednostki, jak również dzieci i młodzieży. Problemem tym trzeba się zajmować, nie należy przechodzić obojętnie. Stąd też zainteresowanie tą tematyką oraz jej analiza.

Dyskusja

Znaczenie, jakie posiada efektywność procesu kształcenia, sprawia, że prowadzenie analiz i licznych badań dotyczących problematyki stresu wśród nauczycieli wychowania fizycznego jest szczególnie istotne. Równie ważne jest dokonanie przeglądu literatury, usystematyzowanie wiedzy, porównanie danych empirycznych, a przede wszystkim sformułowanie na ich podstawie rekomendowanych wniosków. Spośród wielu aspektów wpływających na jakość nauczania, uczenia, jak i wychowania, w niniejszej pracy postanowiono zaprezentować badania dotyczące problematyki stresu nauczycieli wychowania fizycznego. Na podjęcie owego tematu wpłynęło kilka aspektów. Przede wszystkim niewielka liczba doniesień stanowiących metaanalizę omawianego zagadnienia oraz ogromne znaczenie, jakie ma zrozumienie jego istoty.

Dokonany przegląd badań przedstawia nie tylko problematykę stresu nauczycieli wychowania fizycznego w oparciu o najnowsze i reprezentatywne wyniki badań, ale przeprowadzona metaanaliza wzbogaca i uporządkowuje stan wiedzy na temat stresu wśród nauczycieli wychowania fizycznego, który w naszym kraju jest bardzo skromny. W Polsce badania na temat stresu nauczycieli wychowania fizycznego prowadził Kuśnierz (2010). Autor stwierdził, iż do najważniejszych stresorów w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego należy zaliczyć: niskie wynagrodzenie i prestiż zawodu, brak bazy do realizacji zajęć, niewłaściwy stosunek dyrekcji szkoły do nauczycieli, złą organizację pracy w szkole, traktowanie wychowania fizycznego jako przedmiotu gorszego od innych, brak pewności dalszego zatrudnienia czy też konieczność podejmowania dodatkowej pracy zarobkowej. Kuśnierz uważa, że wiek nauczycieli, typ szkoły oraz staż pracy w niewielkim stopniu wpływają na poziom stresu w badanej grupie zawodowej.

Trzeba podkreślić, że większość badań nad zjawiskiem stresu nauczycieli skupia się ogólnie na nauczycielach i dotyczy czynników powodujących stres. Bardzo mało jest badań dotyczących stresu występującego u nauczycieli wychowania fizycznego. Uzupełnieniem wiedzy o stresie nauczycieli wychowania fizycznego są wyniki badań prowadzonych za granicą, jednak podkreślenia wymaga, że nie zawsze możliwe jest porównywanie warunków wykonywania pracy zawodowej.

Za granicą badania na temat stresu nauczycieli wychowania fizycznego prowadzili m.in. Al-Mohannadi oraz Capel (2007). Celem badań była diagnoza stresu na początku i na końcu roku szkolnego, jednakże analizy nie wykazały istotnych różnic.

Stwierdzono co ciekawe, podobnie jak w Polsce, że wynagrodzenie czy też brak wdzięczności i poszanowania dla pracy nauczyciela wychowania fizycznego są głównymi czynnikami powodującymi stres nauczycieli wychowania fizycznego.

Badania na temat stresu nauczycieli wychowania fizycznego za granicą prowadzili również Stočkus oraz Adaškevičienė (2013). Wykazali oni, że zbyt niskie wynagrodzenie, negatywne nastawienie innych nauczycieli i uczniów do wychowania fizycznego, jak również obszerne dokumentacje nauczycieli, reformy systemu edukacji, nieprzyjazne warunki pracy mają ogromny wpływ na odczuwanie stresu zawodowego.

Warto zwrócić uwagę na badania Morolii oraz Tiwarięgo (2012), którzy podjęli kwestię stresu nauczycieli wychowania fizycznego pracujących w szkołach prywatnych i państwowych. Autorzy wykazali, że w szkołach niepublicznych stres nauczycieli wychowania fizycznego jest większy niż u nauczycieli pracujących w szkołach publicznych. Do podobnych wniosków doszli Shivendra i Kumar (2016), a mianowicie wykazali istotną różnicę między nauczycielami w szkołach państwowych a nauczycielami w szkołach prywatnych w odniesieniu do satysfakcji z pracy i stresu zawodowego.

Podsumowując, należy podkreślić, jak udowodnili to Kovač i in. (2013) podczas badań nad zjawiskiem stresu nauczycieli wychowania fizycznego, że ta grupa jest tak samo narażona na stres, jak nauczyciele innych przedmiotów.

Niezwykle ważne w niniejszej pracy jest zaproponowanie możliwych obszarów dalszych analiz. W obecnych czasach widoczny jest brak poczucia stabilizacji pracy i lęku z tego wynikającego, likwidacja każdego roku wielu szkół, zwłaszcza tych najmniejszych, posiadających niewielką ilość uczniów, zwolnienia spowodowane brakiem etatu, czy choćby zmniejszenie etatu spowodowane brakiem godzin, nie wspominając już o niskich zarobkach. Świadomość powyższych faktów każe zatem z wielką ostrożnością podchodzić do wyników uzyskanych w obecnym czasie. Nie mogą one być traktowane jako ostateczne rozstrzygnięcie. Powinny natomiast stanowić załączek i punkt wyjścia do dalszych analiz. W związku z tym przyszłość edukacji, jej zadania i funkcje, jak i problemy oraz wyzwania, przed jakimi staje, nieustannie powinny stanowić temat szerokich dyskusji naukowych. Zachodzi konieczność systematycznego monitorowania wielu aspektów obejmujących system edukacji, w tym m.in. kwestii dotyczących stresu nauczycieli, nie tylko nauczycieli wychowania fizycznego, ale nauczycieli wszystkich przedmiotów. Warto zwrócić uwagę, na to, że stan wiedzy na temat uwarunkowań omawianego zagadnienia, zwłaszcza w zakresie czynników wykraczających poza zmienne demograficzne i wybrane zmienne sytuacyjne, jest zdecydowanie niewystarczający. Niewielka ilość publikacji analizujących zjawisko stresu nauczycieli wychowania fizycznego sprawia, że uwzględnienie szer-

szych kwestii dotyczących zawodu nauczyciela w dalszych rozważaniach byłoby szczególnie interesujące. Istotne jest nie tylko rozpatrywanie czynników determinujących stres nauczycieli wychowania fizycznego, ale przede wszystkim poszukiwanie skutecznych sposobów przeciwdziałania i radzenia sobie z niekorzystnym zjawiskiem, jakim jest stres.

Wnioski

Dotychczas opublikowane wyniki badań nad zjawiskiem stresu wśród nauczycieli wychowania fizycznego pozwalają na sformułowanie następujących wniosków:

1. Najważniejszymi stresorami w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego są: niskie zarobki i prestiż zawodu, brak bazy do realizacji zajęć, niewłaściwy stosunek dyrekcji szkoły do nauczycieli, zła organizacja pracy w szkole, traktowanie wychowania fizycznego jako przedmiotu gorszego od innych, brak pewności dalszego zatrudnienia czy też konieczność podejmowania dodatkowej pracy zarobkowej.
2. Wiek nauczycieli, typ szkoły oraz staż pracy w niewielkim stopniu wpływają na poziom stresu wśród nauczycieli wychowania fizycznego.
3. Nauczyciel wychowania fizycznego pracujący w szkołach niepublicznych odczuwa większy stres aniżeli nauczyciel pracujący w szkołach publicznych.
4. Nauczyciele mniej doświadczeni są bardziej zestresowani niż nauczyciele z doświadczeniem.

Bibliografia

- Al-Mohannadi A. i Capel S. (2007). Stress in physical education teachers in Qatar. *Social Psychology of Education*, 1, 55–75.
- Dogan P.K., Akyel Y. i Dogan I. (2018). Examination of the Relationship between Job Satisfaction and Job Stress of Physical Education Teachers. *Acta Didactica Napocensia*, 1, 1–12.
- Dunham J. (1976). Stress situations and responses. W: National Association of Schoolmasters (Ed.) *Stress in schools*. Hemel Hempstead, Herts: National Association of Schoolmasters.
- Evans, Virden i in. (1986). Analysis of the Intrinsic and Extrinsic Stress Factors of K-Physical Education Teachers. *Rienov*.
- Fejgin N., Ephraty N. i Ben-Sira D. (1995). Work environment and burnout of physical education teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15, 64–78.

- Kahn R.L., Wolfe D.M., Quinn R.P., Snoeck J.D. i Rosenthal R.A. (1964). *Organizational Stress: Studies in Role Conflict and Ambiguity*. New York: Wiley.
- Kirenko J. i Zubrzycka-Maciąg T. (2011). *Współczesny nauczyciel studium wypalenia zawodowego*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Kovač M., Leskošek B., Hadžić V. i Jurak G. (2013). Occupational health problems among slovenian physical education teachers. *Kinesiology*, 1, 92–100.
- Krawulska-Ptaszyńska A. (1992). Analiza czynnikowa wypalenia zawodowego u nauczycieli szkół średnich. *Przegląd Psychologiczny*, 3, 403–410.
- Kropiwnicki J. (1999). *Szkoła a wypalenie zawodowe*. Jelenia Góra: Wydawnictwo Nauczycielskie.
- Kuśnierz C. (2010). *Główne zagrożenia zdrowia psychicznego nauczycieli wychowania fizycznego*. Opole: Oficyna Wydawnicza PO.
- Kyriacou C. i Sutcliffe J. (1978a). A model of teachers stress. *Educational Studies*, 4, 1–16.
- Kyriacou C. i Sutcliffe J. (1987b). Teacher stress and satisfaction. *Educational Research*, 21, 89–96.
- Morolia A. i Tiwari D. (2012). The relationship of job stress to job satisfaction among the physical education teachers of rajasthan. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 1, 174–183.
- Onifade A. i Aijejuyo L.J. (2003). Schools-village concept and stress of physical education teachers in Nigeria. *ICHPER-SD Journal of Research in Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance*, 2, 30–34.
- Onifade A. i Odedeyi O.O. (2001). Occupational stress factors among Nigerian physical education teachers. *ICHPER-SD Journal of Research in Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance*, 3, 6–10.
- Piotrowska M. (2006). Konieczne jest społeczne wsparcie. *Nowa Szkoła*, 2, 19–25.
- Selye H. (1946). General adaptation syndrome and diseases of adaptation. *Journal of Clinical Endocrinology*, 6, 55.
- Shirotriya A.K. i Quraishi M.I. (2015). Reliability, validity and factorial structure of the occupational stress scale for physical education teachers. *Sports Medicine Journal/Medicina Sportivá*, 3, 2609–2617.
- Shivendra D. i Kumar M. (2016). A study of job satisfaction and job stress among physical education teachers working in government, semi-government and private schools. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 1, 89–100.
- Sekułowicz M. (2002). *Wypalenie zawodowe nauczycieli pracujących z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Przyczyny – symptomy – zapobieganie – przezwyciężenie*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Stočkus A. i Adaškevičienė E. (2013). Peculiarities of stressors experienced by physical education teachers at work. *Education Physical Training Sport*, 3, 62–69.

- Trinkūnienė L. i Kardelienė L. (2013). Occupational difficulties at work of physical education teachers. / profesiniai sunkumai kūno kultūros mokytojo darbe. *Education Physical Training Sport*, 1, 88–97.
- Tucholska S. (2003). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Yue-ye L., Wei-de S. i Su-zhen C. (2007). Work Related Stress of PE Teachers in Middle Schools in Zhejiang Urban Areas nad the Coping Styles. *Journal of Shenyang Sport University*, 5, 11–14.