

## WYNIKI BADAN NAD STRESEM NAUCZYCIELI I WYPALENIEM ZAWODOWYM

## Źródła stresu w pracy nauczyciela

### RODZAJE STRESORÓW

- Krytyczne wydarzenia (agresja, akty wynikające z eksperymentowania narkotykami, próby samobójcze, niepowodzenia **(w badaniach zaprzeczenie)**)
- Codzienne utrapienia – obciążenia, hałas, koncentracja uwagi, liczne klasy, brak pomocy **(w badaniach to silnie odczuwane)**

## Stres w pracy nauczyciela Źródła stresu i ich nasilenie (Sęk 1996)

- Skala 16 pozycji – oceny, odczucia stresu brak stresu 1, stres lekki 2, stres średni 3, stres silny 4, stres bardzo silny 5

### Średnie wyniki w grupie nauczycieli

- Od 2,19 zapowiedź reorganizacji
- Do 3,91 niskie zarobki niewspółmierne do wysiłku
- **Generalnie średnie wszystkich pozycji 3>**

## Stres w pracy nauczyciela Źródła stresu i ich nasilenie (Sęk 1996)

- Najsilniej odczuwane stresory
  - niskie zarobki (3,91), niski prestiż (3,88)
- Silnie odczuwane stresory
  - zachowania uczniów (3,3), przeładowane programy i ciągłe zmiany (3,25), nadmierne i sprzeczne wymagania położonych (3,26), niekorzystne warunki pracy (3,2)

## STRES I WYPALENIE W ZAWODACH EDUKACYJNYCH (częstość występowania)

Trudności, stresory	% Nauczycieli	Nauczanie początkowe	Szkoła podstawowa	Szkoły średnie	Razem
Niskie zarobki		27,3	28,1	50,0	33,9
Niski prestiż		27,3	15,6	15,5	17,8
Zachowania uczniów		27,3	31,3	28,1	29,7
Nastawienia rodziców		27,3	20,3	3,1	16,9
Warunki pracy		59,1	57,8	53,1	56,8
Stosunki w zespole naucz.		0,0	6,3	0,0	3,4
Wady zarządzania		18,2	15,6	21,9	17,8
Poczucie bezsilności		13,2	12,5	6,3	11,0

## Czynniki ryzyka wypalenia zawodowego u nauczycieli

- Stresory pod postacią codziennych obciążeń, krytycznych wydarzeń, stresory organizacyjne (poza zawodem) stresory wewnętrzne
- Poziom obciążenia wynika ze stresorów, nieracjonalnych przekonań i uciążliwości
- Tendencje unikania trudności

### Czynniki ochraniające przed wypaleniem w zawodzie nauczycieli

- **Kompetencje zawodowe** specyficzne i społeczne umiejętności radzenia sobie z trudnościami
- **Tendencja** do oceny trudności w kategoriach wyzwania
- **Fascynacja** przedmiotem wykładanym i działaniem edukacyjnym
- **Otwartość i zdolność do zmian w sobie**

### Wypalenie zawodowe nauczycieli

#### Nasilenie i struktura wypalenia

Dane (Lisowska, 2008)

	Wynik MBI	%Nauczycieli	%Menedżerów
Niewypaleni	0-12	30,20	15,00
Wyniki średnie	13-38	59,10	59,90
Wypaleni	39 -106	10,60	25,10 (p<0.001)

Dane (Pasikowski, 2001)

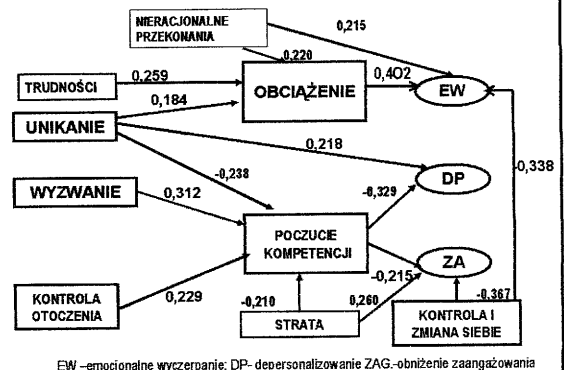
Średnie WC - 35,89, EW - 20,97, DP - 3,95, ZA - 37,02

Mężczyźni istotnie silniej depersonalizują K-3,84 M-6,00 (p<0,29)

### CZYNNIKI WARUNKUJĄCE WYPALENIE U NAUCZYCIELI (SEK, 2001)

Grupy	Niewypaleni	Wypaleni
<b>Czynniki</b>		
Stres	37,12	53,43
Wyzwanie	22,76	15,43
Zagrożenie	11,53	18,00
Strata	12,00	18,29
Unikanie	7,76	11,71
Nieracjonalne przekonania	43,59	62,00
Poczucie kompetencji	70,00	55,43

### MECHANIZMY WYPALANIA SIĘ U NAUCZYCIELI (SEK, 2001)



### Spozregane źródła wsparcia społecznego u nauczycieli

Źródło wsparcia	Nauczania początkowego	Szkoły podstawowej	Szkoły średniej	Razem
Rodzina własna	77,3	70,3	68,8	71,2
Przyjaciele	36,4	48,4	43,8	44,9
Koleżdy, znajomi	18,2	21,9	18,8	20,3
Uczniowie	27,3	34,4	46,9	36,4
Rodzice uczniów	50,0	23,4	37,5	32,2
Współpracownicy	54,5	53,1	62,6	55,9
Dyrektor	36,4	37,5	37,5	37,3
Metodycy	22,7	15,6	15,6	16,5
Pedagog szkolny	40,9	31,3	3,1	25,4
Psycholog szkolny	18,2	9,4	3,1	9,3
Związki zawodowe	0,0	0,0	0,0	0,0

### WNIOSKI

- Warto monitorować wypalenie zawodowe
- Trzeba badać:
  - obciążenie stresem
  - zasoby
  - strategie (a nie style radzenia sobie)
- W zawodach narażonych na traumę i wypalenie jednocześnie diagnozować oba zjawiska