

Stres i regeneracja po pracy w grupie nauczycieli

dr hab. Łukasz Baka, prof. CIOP-PIB; dr Elżbieta Łastowiecka-Moras

CEL ZADANIA

Ocena zdrowia fizycznego i psychicznego nauczycieli szkół podstawowych i średnich oraz określenie jego psychospołecznych wyznaczników występujących w środowisku pracy i poza nim.



PRACE ZREALIZOWANE W RAMACH ZADANIA

- przeprowadzenie badań kwestionariuszowych w grupie 500 nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych
- przeprowadzenie wywiadów bezpośrednich w grupie 45 nauczycieli
- opracowanie materiałów informacyjnych dla nauczycieli
- opracowanie programu warsztatów radzenia sobie ze stresem w pracy
- przeprowadzenie warsztatów radzenia sobie ze stresem w pracy wśród nauczycieli
- przygotowanie aplikacji mobilnej EduFit promującej aktywność fizyczną nauczycieli

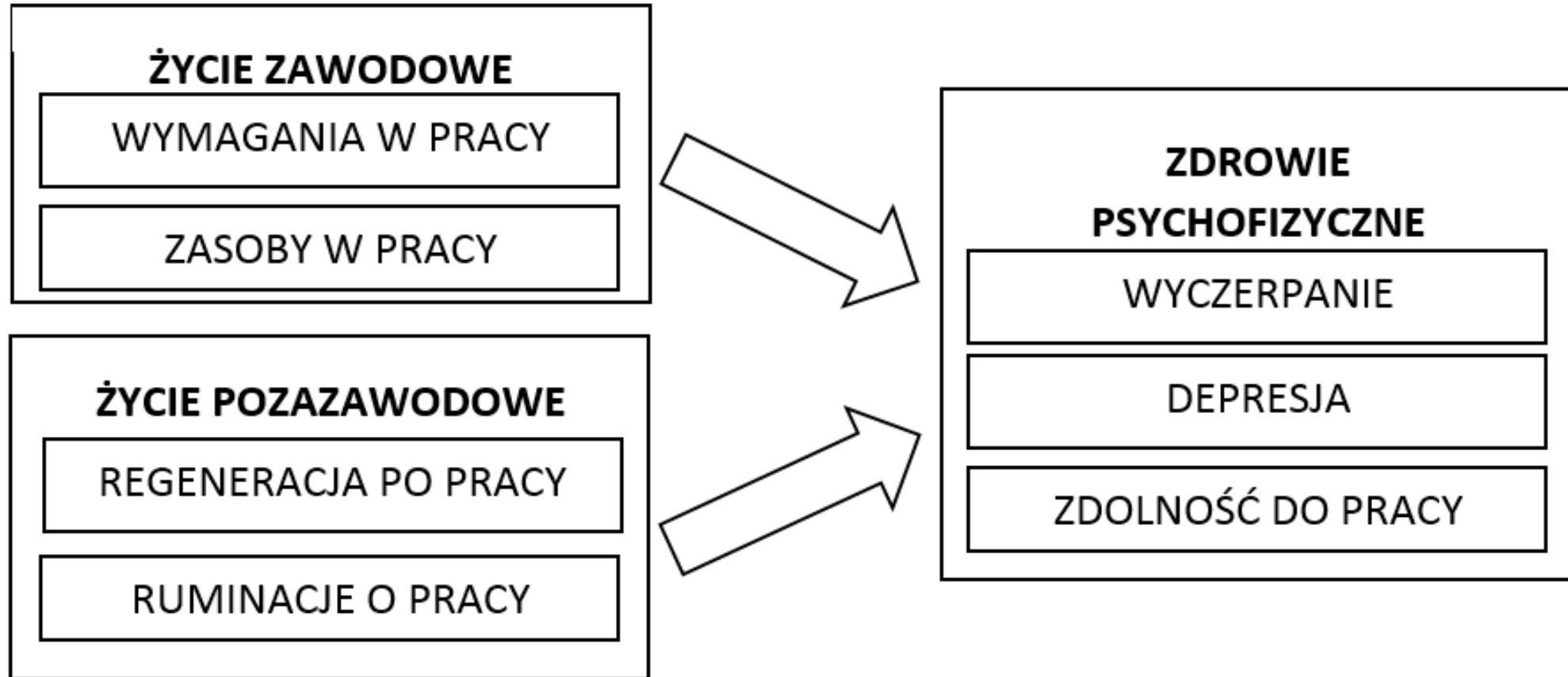
CO BADANO?

- **Wymagania w pracy:** ilościowe, emocjonalne, poznawcze, tempo pracy, mobbing
- **Sposoby regeneracji po pracy**
 - oderwanie od pracy - „wyłączenie poznawcze” lub psychiczne „zdystansowanie się” od spraw zawodowych i towarzyszących im myśli, w czasie wolnym od pracy
 - relaksowanie się - czynności o niskim poziomie aktywacji fizycznej, np.: oglądanie telewizji, czytanie, „leżakowanie”
 - doświadczanie mistrzostwa - przeznaczanie czasu na pasje, zainteresowania
 - poczucie kontroli - autonomiczność w decydowaniu o formach spędzania czasu
- **Ruminacje**
 - ruminacje afektywne - natrętne, wszechobecne i nawracające myśli o pracy, które są źródłem silnego napięcia, irytacji bądź niepokoju
 - ruminacje problemowe - ukierunkowana na cel analiza mentalna odnosząca się do konkretnej sytuacji zawodowej
- **Zdrowie psychiczne:** wypalenie zawodowe, depresyjność, zdolność do pracy

KOGO BADANO?

- Nauczyciele ($N = 503$): szkół podstawowych ($n = 253$) i średnich ($n = 250$)
- Płeć: kobiety ($n = 301$, 60%), mężczyźni ($n = 202$; 40%),
- Wiek: 30 – 60 lat, $M = 44,72$, $SD = 8,56$
- Staż pracy: 2 - 37 lat, $M = 18,61$, $SD = 8,35$
- 28 szkół: 12 podstawowych i 16 średnich, na terenach:
 - wsi (20,1%)
 - miast do 50 tys. (22,7%),
 - miast 50-150 tys. (15,5%),
 - miast 150-500 tys. (32,2)
 - miast powyżej 500 tys. (9,5%)

BADANE ZALEŻNOŚCI



ZMIENNE I NARZĘDZIA POMIARU

	ZMIENNE	NARZĘDZIA POMIARU
1	Wymagania w pracy	Kopenhaski Kwestionariusz Psychospołeczny COPSOQ II (Pejtersen i in., 2011; Baka, 2019)
2	Mobbing	Kwestionariusz Negatywnych Zachowań NAQ (Einarsen, Raknes, 1997; Warszewska-Makuch, 2007)
3	Regeneracja po pracy	Kwestionariusz Regeneracji REQ (Sonnentag, 2007)
3	Ruminacje o pracy	Kwestionariusz Ruminacji o Pracy WRRS (Cropley i Zijlstra, 2012; Baka i in., 2024)
4	Depresja	Inwentarz Depresji ODI (Bianchi, 2020)
5	Wyczerpanie	Oldenburski Inwentarz Wypalenia Zawodowego OLBI (Demerouti i in., 2001, Baka i Basińska, 2016)
6	Zdolność do pracy	Inwentarz Zdolności do Pracy WAI (Tuomi i in., 1998; Pokorski, 1998)

Wymagania w pracy a zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne

Wymagania w pracy	Wypalenie	Depresja	Zdolność do pracy
Wymagania ilościowe	,296***	,192**	-,234***
Wymagania emocjonalne	,533***	,304***	-,309***
Wymagania poznawcze	,392***	,204**	-,249***
Tempo pracy	,455***	,336***	-,332***
Mobbing	,396***	,531***	-,601***

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Regeneracja po pracy a zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne

Regeneracja po pracy	Wypalenie	Depresja	Zdolność do pracy
Oderwanie od pracy	-,397***	-,330***	,389***
Relaks	-,395***	-,243***	,280***
Doświadczanie mistrzostwa	-,118**	-,121**	,113*
Poczucie kontroli	-,303***	-,434***	,460***

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Ruminacje o pracy a zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne

Ruminacje o pracy	Wypalenie	Depresja	Zdolność do pracy
Ruminacje afektywne	,525***	,564***	-,485***
Ruminacje problemowe	,419***	,371***	-,331***

p < 0,05, **p < 0,01, *p < 0,001*

CZĘŚĆ MEDYCZNA

- fizyczne warunki pracy – tj.: hałas, temperatura, przeciągi, słabe oświetlenie oraz nieprzyjemne warunki pracy
- styl życia - picie alkoholu, palenie papierosów, zażywania leków i suplementów diety, sen, aktywność fizyczna, odżywianie
- ogólny stan zdrowia fizycznego
- sposoby spędzania czasu wolnego i regeneracji po pracy

CZĘŚĆ PSYCHOLOGICZNA

- wymagania związane z nauczaniem – np.: trudności w przedstawieniu treści zajęć, prowadzenie zajęć niezgodnych z kwalifikacjami, trudności w dostosowaniu programu nauczania do możliwości uczniów, trudności w ocenianiu
- utrzymanie dyscypliny w klasie oraz negatywne zachowania uczniów - np.: ignorowanie poleceń nauczyciela, wulgarne słownictwo i niestosowne gesty, agresja fizyczna i słowna, podważanie kompetencji nauczyciela
- samokształcenie – np.: wymóg ciągłego uczenia się i doskonalenia zawodowego, mało przydatne kursy i szkolenia, poczucie braku przydatności przekazywanej wiedzy w życiu, niejasne procedury awansowe
- wymagania związane ze zmianami – np.: zmieniające się przepisy, zmieniające się programy nauczania
- ograniczenia związane z nauczaniem – np.: brak sprzętu, zbyt duża liczebność klas, brak podstawowych pomocy
- wymagania związane z relacjami interpersonalnymi – brak wsparcia ze strony przełożonych, niesprawiedliwe bądź nierówne traktowanie, konflikty z innymi nauczycielami, roszczeniowe oczekiwania rodziców, nieuprzejme zachowania ze strony rodziców uczniów, brak szacunku ze strony rodziców uczniów.

SCENARIUSZ WYWIADU

W wywiadzie wzięło udział 45 nauczycieli – dyplomowanych ($n = 25$), mianowanych ($n = 14$), kontraktowych ($n = 4$) oraz stażystów ($n = 2$).

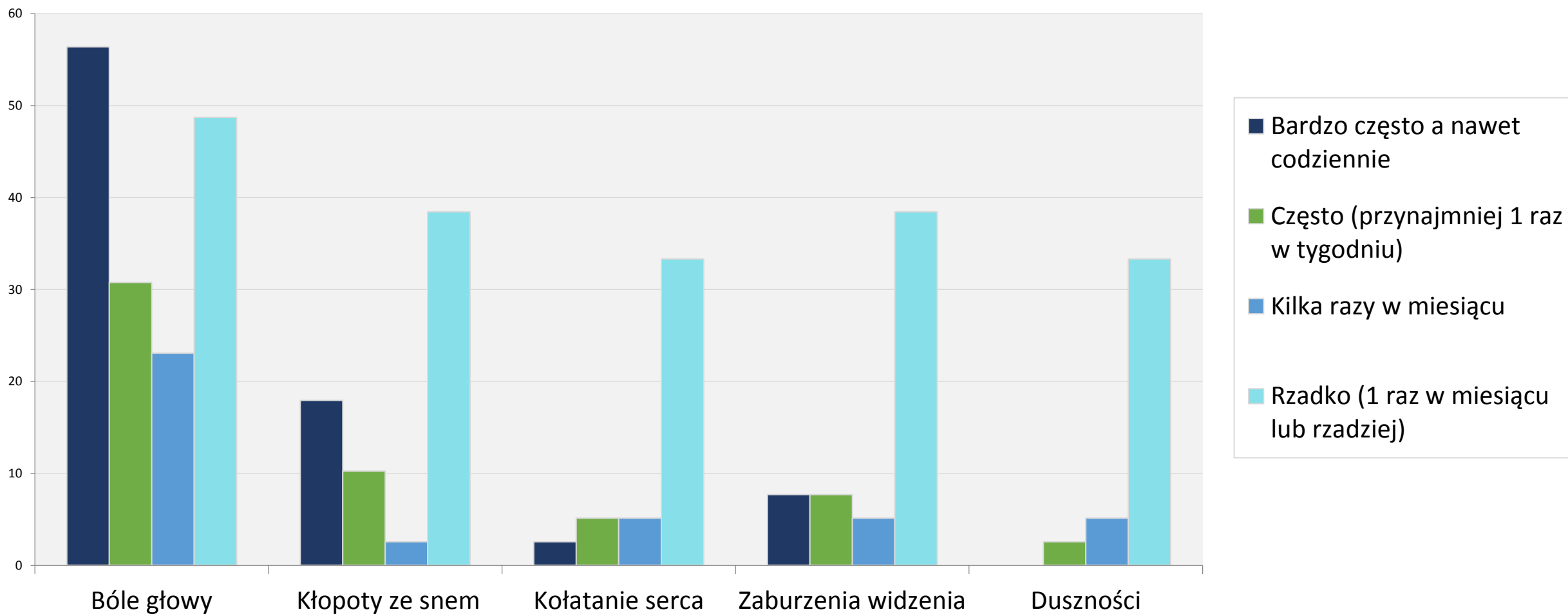
Wiek: 32-64 lata ($M=46,6$; $SD=9,48$)

Płeć: 37 kobiet i 8 mężczyzn

Staż pracy: $M = 21,32$; $SD = 11,25$

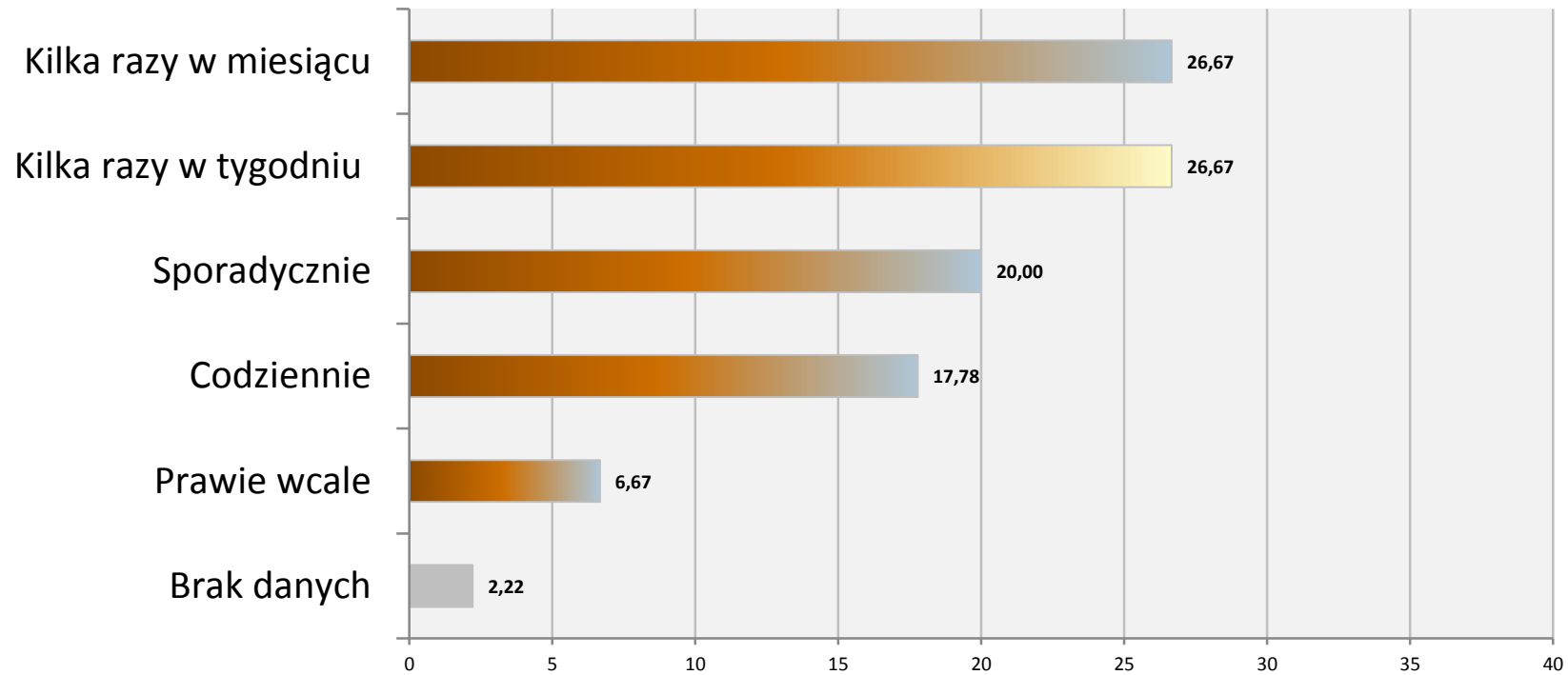
Liczba uczniów w klasie: $24,11$; $SD = 2,17$

Problemy zdrowotne i częstość ich występowania



Aktywność fizyczna

Jak często podejmuje Pani/ Pan aktywność fizyczną?



Czynniki w pracy nauczyciela	Częstość występowania	Stopień obciążenia
Klucz odpowiedzi	1 – nigdy lub prawie nigdy 2 – rzadko (1 raz lub kilka razy w roku) 3 – dość rzadko (rzadziej niż raz w miesiącu) 4 – dość często (1 raz lub kilka razy w miesiącu) 5 – często (1 raz w tygodniu lub częściej) 6 – codziennie lub prawie codziennie	1 – w ogóle nie są dla mnie obciążające 2 – są dla mnie obciążające w niewielkim stopniu 3 – są dla mnie obciążające w dość dużym stopniu 4 – są dla mnie bardzo obciążające
6. Ignorowanie poleceń przez uczniów	1 – 9 (20,00%) 2 – 11 (24,44%) 3 – 11 (24,44%) 4 – 6 (13,33%) 5 – 6 (13,33%) 6 – 2 (4,44%)	1 – 8 (17,78%) 2 – 18 (40,00%) 3 – 14 (31,11%) 4 – 5 (11,11%)
7. Wulgarnie słownictwo lub wulgarnie zachowanie się uczniów	1 – 13 (28,89%) 2 – 12 (26,67%) 3 – 7 (15,56%) 4 – 4 (8,89%) 5 – 7 (15,56%) 6 – 2 (4,44%)	1 – 14 (31,11%) 2 – 12 (26,67%) 3 – 12 (26,67%) 4 – 7 (15,56%)
8. Agresja fizyczna ze strony uczniów w stosunku do Pani/Pana	1 – 36 (80,00%) 2 – 4 (8,89%) 3 – 2 (4,44%) 4 – 0 5 – 1 (2,22%) 6 – 2 (4,44%)	1 – 26 (57,78%) 2 – 4 (8,89%) 3 – 4 (8,89%) 4 – 11 (24,44%)
9. Agresja słowna ze strony uczniów w stosunku do Pani/Pana, np.: groźby, zastraszanie, wyśmiewanie	1 – 32 (71,11%) 2 – 9 (20,00%) 3 – 1 (2,22%) 4 – 1 (2,22%) 5 – 1 (2,22%) 6 – 1 (2,22%)	1 – 26 (57,78%) 2 – 8 (17,78%) 3 – 4 (8,89%) 4 – 7 (15,56%)
10. Kwestionowanie przez uczniów sensu prowadzonych przez Panią/Pana zajęć	1 – 19 (42,22%) 2 – 19 (42,22%) 3 – 2 (4,44%) 4 – 2 (4,44%) 5 – 2 (4,44%) 6 – 1 (2,22%)	1 – 22 (48,89%) 2 – 13 (28,89%) 3 – 5 (11,11%) 4 – 5 (11,11%)
11. Poczucie, że rzeczy, których Pani/Pan uczy są mało przydatne w życiu	1 – 27 (60,00%) 2 – 9 (20,00%) 3 – 7 (15,56%) 4 – 1 (2,22%) 5 – 1 (2,22%) 6 – 0	1 – 25 (55,56%) 2 – 13 (28,89%) 3 – 4 (8,89%) 4 – 3 (4,44%)

27. Roszczeniowe oczekiwania rodziców uczniów	1 – 8 (17,78%) 2 – 11 (24,44%) 3 – 7 (15,56%) 4 – 11 (24,44%) 5 – 5 (11,11%) 6 – 3 (6,67%)	1 – 9 (20,00%) 2 – 14 (31,11%) 3 – 13 (28,89%) 4 – 9 (20,00%)
28. Nadmierne ingerowanie rodziców uczniów w program nauczania i metody przekazywania wiedzy	1 – 17 (37,78%) 2 – 11 (24,44%) 3 – 8 (17,78%) 4 – 5 (11,11%) 5 – 2 (4,44%) 6 – 2 (4,44%)	1 – 18 (40,00%) 2 – 13 (28,89%) 3 – 11 (24,44%) 4 – 3 (6,67%)
29. Brak szacunku ze strony rodziców uczniów	1 – 18 (40,00%) 2 – 14 (31,11%) 3 – 8 (17,78%) 4 – 1 (2,22%) 5 – 2 (4,44%) 6 – 2 (4,44%)	1 – 17 (37,78%) 2 – 14 (31,11%) 3 – 7 (15,56%) 4 – 7 (15,56%)
30. Nieuprzejme zachowanie się ze strony rodziców uczniów	1 – 19 (42,22%) 2 – 14 (31,11%) 3 – 9 (20,00%) 4 – 0 5 – 1 (2,22%) 6 – 2 (4,44%)	1 – 18 (40,00%) 2 – 14 (31,11%) 3 – 8 (17,78%) 4 – 5 (11,11%)

Materiały informacyjne dla nauczycieli



**MATERIAŁY INFORMACYJNE
DLA NAUCZYCIELI NA TEMAT
RADZENIA SOBIE ZE STRESEM W
PRACY ORAZ REGENERACJI W
CZASIE WOLNYM**

Program warsztatów radzenia sobie ze stresem

Ćwiczenie 7. Technika STOPP

□ Czas: 30 min

Instrukcja:

1. Wprowadzenie: czym jest technika STOPP (Stop – Take a breath – Observe – Put in perspective – Proceed). (5 min)
2. Grupa analizuje przykładową trudną sytuację (np. uczeń nie słucha, rodzic krzyczy). (5 min)
3. W parach uczestnicy ćwiczą zastosowanie techniki: krok po kroku „zatrzymaj się, oddychaj, obserwuj, nadaj perspektywę, przejdź dalej”. (15 min)
4. Omówienie – co było pomocne? (5 min)

Pytania do omówienia:

- Co najtrudniejsze – zatrzymanie się, czy zmiana perspektywy?
- W jakich sytuacjach ta technika mogłaby być użyteczna?

Materiały: karty z opisem techniki.

Ćwiczenie 8. Sieć wsparcia społecznego

□ Czas: 30 min

Instrukcja:

1. Każdy uczestnik rysuje „mapę wsparcia” – w centrum siebie, wokół wpisuje osoby/instytucje, które mogą być źródłem pomocy. (10 min)
2. Uczestnicy analizują – z których źródeł korzystają najczęściej, a które są niewykorzystane. (10 min)
3. Dyskusja grupowa: jakie formy wsparcia najbardziej pomagają nauczycielom? (10 min)

Pytania do omówienia:

- Kto jest dla Ciebie realnym źródłem wsparcia?
- Jak możesz lepiej korzystać z tej sieci?

Materiały: kartki A3, kolorowe mazaki.

Aplikacja mobilna dla nauczycieli



EduFit: <https://drive.google.com/drive/folders/19RGJLNTPKoLSj5zt5Ki5hwi9PPH78rOk?usp=sharing>

<https://www.softonic.pl/artykuly/jak-zainstalowac-aplikacje-na-android-z-pliku-apk>

Aby zainstalować plik APK na Androidzie, najpierw włącz zezwolenie na instalowanie nieznanych aplikacji w Ustawieniach urządzenia, następnie znajdź plik APK w menedżerze plików i dotknij go, aby rozpocząć instalację, po czym zatwierdź proces instalacji, gdy system o to poprosi.

Kroki do zainstalowania pliku APK:

1. Zezwól na instalację z nieznanych źródeł:

- Otwórz Ustawienia na swoim urządzeniu z Androidem.
- Przejdź do sekcji Aplikacje i powiadomienia > Zaawansowane (lub podobnej).
- Stuknij Specjalny dostęp do aplikacji > Instaluj nieznane aplikacje.
- Znajdź i stuknij aplikację, z której pobrałeś plik APK, np. przeglądarkę Chrome.
- Włącz przełącznik Zezwalaj z tego źródła.

2. Zainstaluj plik APK:

- Otwórz menedżer plików (aplikację "Pliki" lub inną) na swoim urządzeniu.
- Przejdź do folderu, w którym zapisałeś plik APK, zwykle folder Pobrane.
- Dotknij pliku APK, aby uruchomić instalację.
- System może wyświetlić monit z informacją o uprawnieniach i prośbą o potwierdzenie instalacji – zatwierdź ją.
- Po zakończeniu instalacji aplikacja powinna być dostępna na Twoim urządzeniu.

INFORMACJE O PLANOWANYCH DZIAŁANIACH W ZAKRESIE UPOWSZECHNIANIA I WDRAŻANIA WYNIKÓW

- upowszechnienie aplikacji mobilnej w serwisie internetowym CIOP-PIB
- przekazanie aplikacji 20 instytucjom oświatowym
- upowszechnienie materiału informacyjnego dla nauczycieli w serwisie internetowym CIOP-PIB
- upowszechnienie materiału informacyjnego na temat produktów realizowanego zadania w serwisie internetowym CIOP-PIB i przez media społecznościowe
- opublikowanie 2 artykułów naukowych

DZIĘKUJĘ



Opracowano na podstawie wyników programu wieloletniego pn. Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy – VI etap (okres realizacji 2023-2025), finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy