

Zagrożenia psychospołeczne a bezpieczeństwo pracy – zjawisko stresu i wypalenia zawodowego wśród nauczycieli w szkołach podstawowych województwa dolnośląskiego

Psychosocial hazards and occupational safety – the phenomenon of stress and professional burnout among primary school teachers in the Lower Silesian Voivodeship

mgr Patrycja Papież

Bezpieczeństwo wewnętrzne, Uniwersytet WSB MERITO we Wrocławiu

patrycja.papiez@wroclaw.merito.pl

ORCID: 0009-0000-6802-8518

Oliwia Sroga

Bezpieczeństwo wewnętrzne, Uniwersytet WSB MERITO we Wrocławiu

oliwia.sroga49@gmail.com

ORCID: 0009-0006-4790-4869

Streszczenie

Niniejszy artykuł podejmuje analizę zagrożeń wpływających na bezpieczeństwo zawodowe nauczycieli szkół podstawowych w województwie dolnośląskim. Szczególną uwagę poświęcono zagrożeniom psychospołecznym związanym ze stresem zawodowym, przeciążeniem psychicznym oraz wypaleniem zawodowym, które mogą ograniczać zdolność pracownika do skutecznego wykonywania obowiązków, podejmowania decyzji oraz reagowania w sytuacjach wymagających zapewnienia bezpieczeństwa uczniom i innym uczestnikom procesu edukacyjnego. Problematyka ta stanowi istotny obszar badań nad bezpieczeństwem człowieka i bezpieczeństwem środowiska pracy, ponieważ kondycja psychofizyczna nauczyciela może wpływać nie tylko na jego własne bezpieczeństwo, lecz także na zdolność do właściwego reagowania na zdarzenia nagłe, sytuacje kryzysowe oraz zagrożenia występujące w przestrzeni szkolnej.

Bezpieczeństwo zawodowe nauczycieli stanowi istotny element prawidłowego funkcjonowania placówek oświatowych, szczególnie w warunkach narastających zagrożeń psychospołecznych oraz konieczności reagowania na sytuacje trudne i kryzysowe. Celem artykułu była identyfikacja i ocena wybranych psychospołecznych zagrożeń bezpieczeństwa zawodowego nauczycieli szkół podstawowych w województwie dolnośląskim, ze szczególnym uwzględnieniem stresu zawodowego, przeciążenia psychofizycznego, trudności w regeneracji oraz symptomów wypalenia zawodowego.

Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego w grupie $n=132$ nauczycieli szkół podstawowych. Zastosowano autorski kwestionariusz ankiety odnoszących się do analizowanej problematyki. Dane gromadzono w modelu hybrydowym, z wykorzystaniem ankiet papierowych oraz formularza elektronicznego Google Forms. Dobór respondentów miał charakter celowy i ochotniczy.

Wyniki wskazują na występowanie istotnych psychospołecznych czynników ryzyka w środowisku pracy nauczycieli. Szczególne znaczenie mają przeciążenie problemami wychowawczymi uczniów, trudności w regeneracji po pracy, przewlekłe zmęczenie, spadek satysfakcji zawodowej oraz rozważanie zmiany zawodu. Do najczęściej wskazywanych sytuacji silnie stresujących należały agresywne zachowania uczniów oraz konflikty fizyczne pomiędzy uczniami. Respondenci wskazywali również na zdarzenia wymagające udzielania pierwszej pomocy oraz reagowania w sytuacjach nagłego zagrożenia.

Uzyskane wyniki wskazują, że zagrożenia psychospołeczne stanowią istotny komponent bezpieczeństwa zawodowego nauczycieli i mogą ograniczać ich zdolność do efektywnego wykonywania obowiązków oraz właściwego reagowania w sytuacjach związanych z bezpieczeństwem uczniów. Wyniki uzasadniają potrzebę rozwijania systemowych działań w zakresie zarządzania ryzykiem psychospołecznym, wsparcia pracowników oraz przygotowania nauczycieli do reagowania na sytuacje kryzysowe występujące w środowisku szkolnym.

Słowa kluczowe: bezpieczeństwo zawodowe, bezpieczeństwo w środowisku szkolnym, zagrożenia psychospołeczne, stres zawodowy, wypalenie zawodowe, nauczyciele, sytuacje kryzysowe.

Abstract

This article analyzes the risks affecting the occupational safety of primary school teachers in the Lower Silesian Voivodeship. Particular attention is given to psychosocial hazards associated with occupational stress, mental overload and professional burnout, which may limit an employee's capacity to effectively perform their duties, make decisions, and respond in situations that require ensuring the safety of students and other participants in the educational process. This issue represents a significant area of research within human security and work environment safety, as the psychophysical condition of a teacher can impact not only their personal safety but also their ability to appropriately react to sudden events, emergencies and threats occurring within the school space.

The occupational safety of teachers is an essential element of the proper functioning of educational institutions, especially in the context of growing psychosocial risks and the need to respond to difficult and crisis situations. The aim of this article was to identify and assess selected psychosocial hazards to the occupational safety of primary school teachers in the Lower Silesian Voivodeship, with particular emphasis on occupational stress, psychophysical overload, difficulties in post-work recovery, and symptoms of professional burnout.

The study was conducted using a diagnostic survey method on a group of $n=132$ primary school teachers. An original survey questionnaire relating to the analyzed subject matter was employed. Data were collected in a hybrid model, using both paper questionnaires and an electronic Google Forms survey. The selection of respondents was purposive and voluntary.

The results indicate the presence of significant psychosocial risk factors in the teachers' work environment. Of particular importance are the overload caused by students' behavioral problems, difficulties in recovering after work, chronic fatigue, a decline in job satisfaction, and contemplation of a career change. The most frequently indicated highly stressful situations included aggressive student behaviors and physical conflicts between students. Respondents also pointed to incidents requiring the provision of first aid and rapid response to sudden emergencies.

The obtained results demonstrate that psychosocial hazards constitute a significant component of teachers' occupational safety and can limit their ability to effectively perform their duties and appropriately react in situations related to student safety. These findings justify the need to develop systemic measures for psychosocial risk management, employee

support, and the preparation of teachers to respond to crisis situations occurring within the school environment.

Słowa kluczowe: stres zawodowy, wypalenie zawodowe, nauczyciele, psychospołeczne zagrożenia pracy, szkoła podstawowa

Keywords

occupational stress, burnout, teachers, psychosocial hazards, primary school

Wprowadzenie

Zawód nauczyciela jest profesją o fundamentalnym znaczeniu społecznym. Wymagania organizacyjne, reagowanie na problemy wychowawcze, implementacja nowoczesnych technologii w procesie kształcenia oraz odpowiedzialność za bezpieczeństwo i rozwój uczniów sprawiają, że praca ta wiąże się ze znacznym obciążeniem psychicznym.

Współcześnie stres zawodowy oraz wypalenie zawodowe nauczycieli stanowią istotny obszar badań odnoszących się do funkcjonowania człowieka w środowisku pracy. Długotrwałe oddziaływanie czynników stresogennych może prowadzić do pogorszenia funkcjonowania psychofizycznego, obniżenia efektywności wykonywania obowiązków zawodowych, ograniczenia zdolności do regeneracji oraz zakłóceń w relacjach interpersonalnych. Utrzymujące się przeciążenie psychiczne i emocjonalne może również sprzyjać występowaniu objawów charakterystycznych dla wypalenia zawodowego, w tym wyczerpania emocjonalnego, obniżenia zaangażowania oraz spadku poczucia skuteczności zawodowej. Z perspektywy bezpieczeństwa pracy zjawiska te mogą być analizowane jako element psychospołecznych zagrożeń środowiska zawodowego, wpływających na zdolność nauczyciela do prawidłowego wykonywania zadań oraz reagowania w sytuacjach wymagających zwiększonej koncentracji, odpowiedzialności i podejmowania decyzji.

Z perspektywy bezpieczeństwa i higieny pracy, stres oraz wypalenie zawodowe należy klasyfikować jako istotne zagrożenia psychospołeczne. Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy wskazuje, iż problemy natury psychicznej stanowią obecnie jedno z kluczowych zagrożeń w środowisku zawodowym. W profesji nauczyciela na szczególną uwagę zasługują czynniki takie jak m.in. nadmierne obciążenie obowiązkami, konflikty

interpersonalne, złożone wyzwania wychowawcze czy ograniczona możliwość efektywnej regeneracji sił po zakończeniu pracy.

W świetle powyższych rozważań, problematyka zdrowia psychicznego oraz dobrostanu pracowników oświaty wymaga dziś szczególnej uwagi. Właśnie dlatego niniejszy artykuł ma na celu identyfikację i ocenę wybranych zagrożeń psychospołecznych w gronie nauczycieli szkół podstawowych województwa dolnośląskiego, ze szczególnym uwzględnieniem stresu i wypalenia zawodowego.

1. Stres zawodowy – ujęcie teoretyczne

Współczesne spojrzenie na Bezpieczeństwo i Higienę Pracy (BHP) nie koncentruje się wyłącznie na czynnikach fizycznych, lecz w coraz większym stopniu uwzględnia zagrożenia psychospołeczne. Zgodnie z badaniem Puls BHP 2025, aż 50% polskich pracowników deklaruje ekspozycje na presję czasu i nadmiar obowiązków, a 41% odczuwa przewlekły stres, co stanowi zauważalnie większy wynik niż średnia europejska, odpowiednio 44% i 41% (Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, b.d.).

Pracownicy doświadczają stresu zawodowego, gdy wymagania stawiane przez środowisko pracy przekraczają ich możliwości adaptacyjne i zasoby radzenia sobie. Choć zdarzają się sytuacje, w których stres może działać motywująco (tzw. *eustres*), w wymagającym środowisku pracy najczęściej szybko przeradza się w szkodliwy, chroniczny *dystres*. Zgodnie z modelem Wymagań-Kontroli-Wsparcia, opracowanym przez Karaska i Thorella w 1990 roku, kluczowym czynnikiem ryzyka jest sytuacja, w której wysokim wymaganiom w pracy towarzyszy niska kontrola nad procesem jej wykonywania oraz brak wsparcia społecznego (Żołnierczyk-Zreda, 2010, s. 6).

Obecnie badania nad stresem ujmują to zjawisko poprzez podział na trzy główne zmienne:

1. Zmienna zależna (reakcja) – w tym podejściu stres definiuje się jako odpowiedź organizmu na konkretny bodziec, np. na niepokojącą sytuację czy szkodliwe otoczenie. Reakcje te mogą przyjmować formę zmian fizjologicznych, psychologicznych lub behawioralnych.
2. Zmienna niezależna (bodziec) – stres traktowany jest jako zewnętrzny, negatywny czynnik płynący bezpośrednio ze środowiska. Jest to zjawisko obiektywne, niezależne

od samej jednostki, jej dotychczasowych doświadczeń czy subiektywnego sposobu postrzegania rzeczywistości.

3. Zmienna współzależna (interakcja) - to ujęcie łączy relację na linii bodziec–reakcja. Kładzie nacisk na to, jak człowiek interpretuje sytuację, w której się znalazł, oraz jak na nią odpowiada. Stres jest w tym przypadku wynikiem braku dopasowania między możliwościami jednostki, a wymaganiami stawianymi przez środowisko (Olkuska & Szcześniak, 2022, s. 63).

Zgodnie z teorią Hansa Selye’a, który nazwał ten wzorzec Ogólnym Zespołem Adaptacyjnym (General Adaptation Syndrome - GAS), organizm reaguje na zjawisko stresu w trzech stadiach:

1. Stadium reakcji alarmowej – to pierwsza opowiedz organizmu na czynnik stresowy. Przebiega w dwóch etapach:
 - *Faza szoku* – organizm ulega chwilowemu osłabieniu, etap ten objawia się spadkiem ciśnienia krwi i obniżeniem temperatury ciała.
 - *Faza przeciwdziałania szokowi* – następuje natychmiast po osłabieniu, gdy organizm mobilizuje się do działania, co skutkuje wzrostem ciśnienia krwi i podwyższeniem temperatury ciała.
2. Stadium odporności – organizm adaptuje się do stresora i aktywnie z nim walczy. Choć jest w stanie przeciwdziałać głównemu zagrożeniu, kosztuje go to sporo sił, a w efekcie staje się znacznie bardziej podatny na wcześniej nieszkodliwe bodźce.
3. Stadium wyczerpania – pojawia się, gdy stresor jest zbyt silny lub oddziałuje na organizm przez dłuższy czas. Prowadzi do całkowitego wyczerpania energii, co stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia (Terelak, 2017, s. 30–31).

Istnieją trzy kategorie stresu, a każda z nich ma swoje charakterystyczne objawy.

Podstawowym wyznacznikiem jest czas trwania reakcji na stres (tabela 1).

Tabela 1. Objawy stresu

	Stres ostry (krótkotrwały)	Ostry stres epizodyczny	Stres przewlekły (chroniczny)
<i>Objawy</i>	- przyspieszone bicie serca, - płytki oddech, - napięcie mięśni, - potliwość, - nagły wyrzut energii.	- częste napięciowe bóle głowy, - drażliwość, - podenerwowanie, - problemy z koncentracją, - ścisk w żołądku.	- przewlekłe zmęczenie, - bezsenność, - stany lękowe, - wahania nastroju, - spadek odporności.
<i>Charakterystyka</i>	Doraźna, odruchowa odpowiedź układu	Cykliczne narażenie na silne bodźce stresowe.	Permanentne obciążenie, które spowodowane jest

	nerwowego na niespodziewaną sytuację kryzysową lub nagły bodziec. Reakcja typu „walcz lub uciekaj”.	Często wynikają z wadliwej organizacji pracy i presji czasu. Są to regularne, powracające epizody ostrego stresu.	długotrwałą ekspozycją na negatywne czynniki środowiskowe, bez możliwości rozładowania napięcia.
Skutek	Krótkotrwała mobilizacja zasobów energetycznych. Po rozwiązaniu problemu napięcie opada i organizm wraca do pełnej równowagi.	Kumulacja napięcia, która uniemożliwia prawidłową regenerację. Prowadzi do obniżenia wydajności.	Całkowite wyczerpanie rezerw organizmu (wynikające m.in. z toksycznego poziomu kortyzolu). Może skutkować wypaleniem zawodowym.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Terelak (2017) oraz American Psychological Association (2024).

2. Zjawisko wypalenia zawodowego

Stres oraz motywacja wzajemnie się splatają i stanowią system naczyń połączonych, wytwarzając wewnętrzny niepokój, który może stać się iskrą napędową w postaci czynnika pobudzającego lub przeszkodą, wszystko w zależności od indywidualnych predyspozycji. Zarówno spadek motywacji, jak i nadmierna chęć działania, będąca następstwem stresu, mają negatywne skutki dla efektywności oraz zdolności koncentracji. Poczucie utraty kontroli i nieustanne niepowodzenia mogą prowadzić do stanu amotywacji, prowadzący do znieczulenia emocjonalnego i pewnego rodzaju „wyuczonej bezradności”. Pogłębiający brak energii i przekonanie o daremności własnych działań, ostatecznie prowadzą do zjawiska wypalenia zawodowego. Co ciekawe, choć sam problem wydaje się powszechny, jego naukowe badania na szerszą skalę rozpoczęto stosunkowo niedawno, bo dopiero w latach 70 XX wieku (Michalak, 2025, s. 13).

W literaturze przedmiotu wypalenie zawodowe ujmowane jest w różny sposób. Freudenberger wiązał je z długotrwałym oddziaływaniem stresu prowadzącym do osłabienia motywacji i zaangażowania zawodowego. Z kolei Pines i Aronson podkreślają przede wszystkim fizyczne, psychiczne i emocjonalne wyczerpanie wynikające z długotrwałego funkcjonowania w sytuacjach silnie obciążających (Kraczla, 2013, s. 75). A zatem wypalenie zawodowe rozumiane jest jako skutek długotrwałego oddziaływania psychospołecznych czynników ryzyka w środowisku pracy, prowadzący do wyczerpania psychofizycznego, spadku zaangażowania i obniżenia zdolności do efektywnej realizacji zadań zawodowych.

Warto jednak wyraźnie rozgraniczyć to zjawisko od powszechnego stresu. Choć przewlekły stres może prowadzić do wypalenia, to nie każdy pracownik musi go doświadczyć. Paradoksalnie, wypalenie dotyka najczęściej osób wysoce zmotywowanych i

zaangażowanych na początku swojej kariery zawodowej. Tę zależność doskonale oddają słowa badacza J. Schmidta, który podsumowuje: „Nie możesz się wypalić, jeśli nigdy nie płonąłeś”. Problem staje się widoczny, gdy początkowe ambicje zderzają się z trudną sytuacją w pracy, co skutkuje narastającym zmęczeniem, cynizmem i spadkiem efektywności. Z tego względu szczególnie narażeni na wypalenie są pracownicy wykonujący zawody wymagające intensywnych relacji interpersonalnych, w tym nauczyciele. Jednak wypalenia zawodowego nie należy utożsamiać wyłącznie ze zwykłym zmęczeniem. Można bowiem odczuwać fizyczne wyczerpanie po intensywnym dniu, a jednocześnie wciąż czerpać głęboką satysfakcję i poczucie sensu z wykonywanej pracy.

Wypalenie zawodowe zostało szerzej zdefiniowane przez C. Maslach, której model wyróżnia trzy główne wymiary:

1. Emocjonalne wyczerpanie – poczucie całkowitego zmęczenia wskutek przewlekłego stresu,
2. Depersonalizacja – dystansowanie się i obojętny stosunek do współpracowników oraz podopiecznych,
3. Obniżone zadowolenie z osiągnięć zawodowych – negatywna ocena własnych kompetencji zawodowych (Tucholska, 2001, s. 304).

3. Specyfika pracy nauczyciela jako źródło stresu

Nauczyciele to grupa zawodowa, która jest szczególnie podatna na stres i wypalenie zawodowe. Ich działalność polega na łączeniu trzech kluczowych ról: wychowawczej, opiekuńczej i dydaktycznej (Ptak, b.d.), co wymaga stałego i dużego zaangażowania na poziomie emocjonalnym. Według danych OECD obowiązkowy czas nauki to około 564 i 762 godzin rocznie w szkole podstawowej (Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju, 2025), co stawia przed nauczycielami ogromne wymagania wykraczające poza sam obszar przekazywania wiedzy. Wynika to głównie ze zmieniającego się podejścia uczniów, którzy dorastają w czasach nieustannego przepływu informacji. Nauczyciel przestał być jedynie źródłem informacji, a stał się przewodnikiem. Dzisiejsza młodzież jest niezwykle świadoma, potrafi otwarcie wyrażać swoje potrzeby i oczekuje aktywnego uczestnictwa w lekcjach zamiast biernego słuchania. Z uwagi na to, że wiedza jest obecnie łatwo dostępna, oczywistym jest, iż rola nauczyciela uległa zmianie. W praktyce uczniowie potrzebują przede wszystkim wspierającego dorosłego, który uwierzy w ich potencjał i pomoże im rozwinąć ich indywidualne talenty.

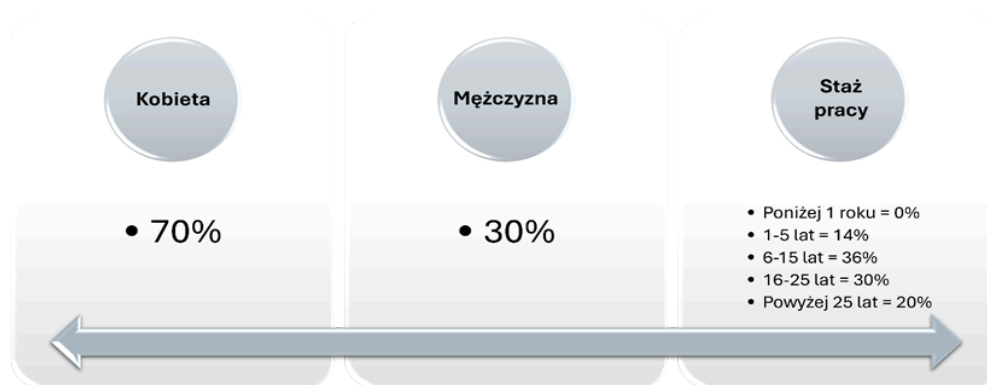
Współczesne wyzwania w edukacji dodatkowo potęgują to obciążenie. Nauczyciele muszą sprostać oczekiwaniom świadomych i wymagających uczniów, łącząc kreatywność z umiejętnościami psychologicznymi. Dodatkowym czynnikiem pogłębiającym zjawisko stresu była pandemia COVID-19, która wymusiła zaadaptowanie się do zdalnego nauczania oraz zmieniła charakter komunikacji. Połączenie wysokich oczekiwań ze strony społeczeństwa, ciągłej potrzeby dostosowywania się do zmian oraz obciążeń emocjonalnych tworzy warunki, w których znacznie wzrasta ryzyko wystąpienia wypalenia zawodowego.

4. Wyniki badań

Głównym celem badań była identyfikacja wybranych zagrożeń psychospołecznych w środowisku pracy nauczycieli szkół podstawowych na Dolnym Śląsku, a także rozpoznanie deklarowanych przez nich objawów przeciążenia psychofizycznego, trudności z regeneracją oraz niższego poziomu satysfakcji zawodowej. Ze względu na eksploracyjny i opisowy charakter badania, nie miało ono na celu ustalania zależności przyczynowo-skutkowych.

Metodą badawczą zastosowaną w niniejszej pracy był sondaż diagnostyczny, w ramach którego jako narzędzie badawcze wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety. Badanie zrealizowano w modelu hybrydowym. Dane gromadzono zarówno drogą tradycyjną (w formie ankiet papierowych), jak i elektroniczną, za pośrednictwem formularza internetowego Google Forms. Skonstruowane narzędzie badawcze składało się łącznie z 9 pytań i zostało podzielone na dwie części. Pierwszą z nich stanowiła metryczka, obejmująca 2 pytania, służąca do zebrania podstawowych danych o respondentach. Druga część zawierała 7 pytań merytorycznych, które ściśle koncentrowały się wokół głównej problematyki badawczej, czyli zjawiska stresu oraz wypalenia zawodowego.

Badaniem objęto 132 nauczycieli szkół podstawowych z terenu województwa dolnośląskiego. Dobór próby miał charakter celowy i ochotniczy. Kryterium włączenia do badania było zatrudnienie na stanowisku nauczyciela w szkole podstawowej na terenie województwa dolnośląskiego.

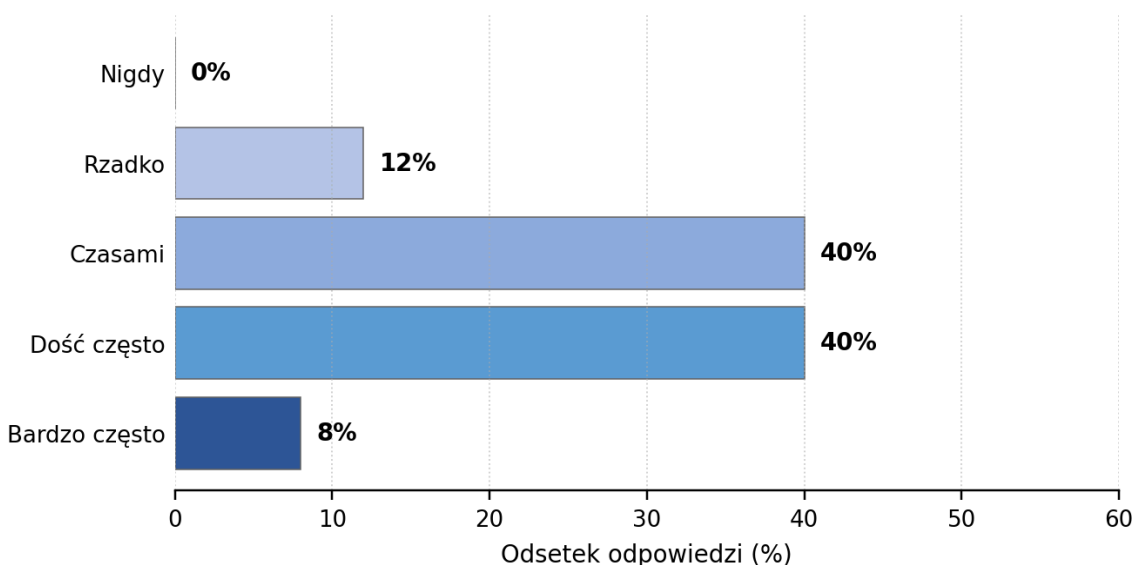


Rysunek 1. Pytania metryczkowe

Źródło: Opracowanie badań własnych.

Na podstawie danych metryczkowych ukazanych na rysunku wyłania się obraz badanej próby zdominowanej przez kobiety, które stanowią 70% ankietowanych (wobec 30% mężczyzn). Równocześnie jest to grupa charakteryzująca się dużym doświadczeniem zawodowym, w której najliczniej reprezentowane są osoby ze stażem pracy od 6 do 15 lat (36%) oraz od 16 do 25 lat (30%), a co piąty ankietowany pracuje już ponad 25 lat (20%). W badaniu nie znalazły się osoby stawiające pierwsze kroki na rynku pracy (staż poniżej 1 roku wynosi 0%), co jasno wskazuje, że typowym uczestnikiem tej ankiety jest kobieta z wieloletnim doświadczeniem zawodowym.

P1. Odczuwam, że oczekiwania wobec mnie są zbyt wysokie.



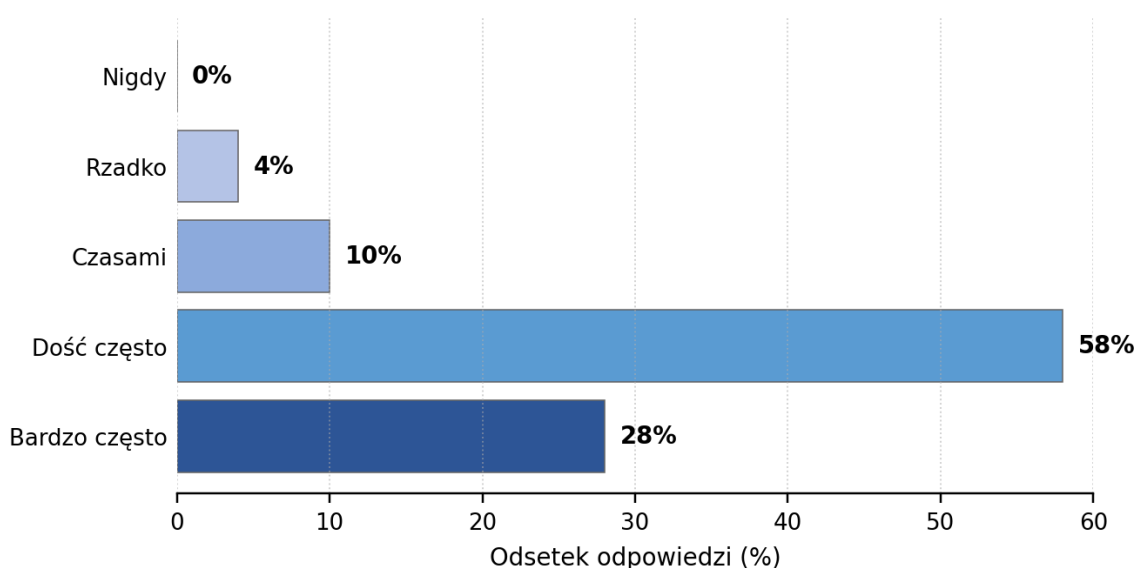
Wykres 1. Oczekiwania wobec nauczyciela

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

Z analizy wykresu wynika, że przeważająca liczba badanych odczuwa presję zbyt wysokich oczekiwań, przy czym odpowiedzi „czasami” oraz „dość często” uzyskały równo po 40% wskazań. Reszta uczestników to osoby, które z tym problemem spotykają się „rzadko” (12%) lub „bardzo często” (8%), natomiast odpowiedź „nigdy” w ogóle nie została wybrana przez respondentów.

Otrzymane wyniki wskazują, że uczucie dużych oczekiwań jest powszechnym zjawiskiem wśród badanych nauczycieli. Z perspektywy modelu Karaska i Theorella, taka sytuacja może prowadzić do wzrostu stresu psychicznego, przede wszystkim gdy nauczyciele mają niewiele sposobów na wpływanie na swoje warunki pracy. Wysokie wymagania zawodowe są w literaturze uważane za kluczowy czynnik ryzyka wystąpienia wypalenia zawodowego.

P2. Czuję się przeciążony/a ilością problemów wychowawczych uczniów.



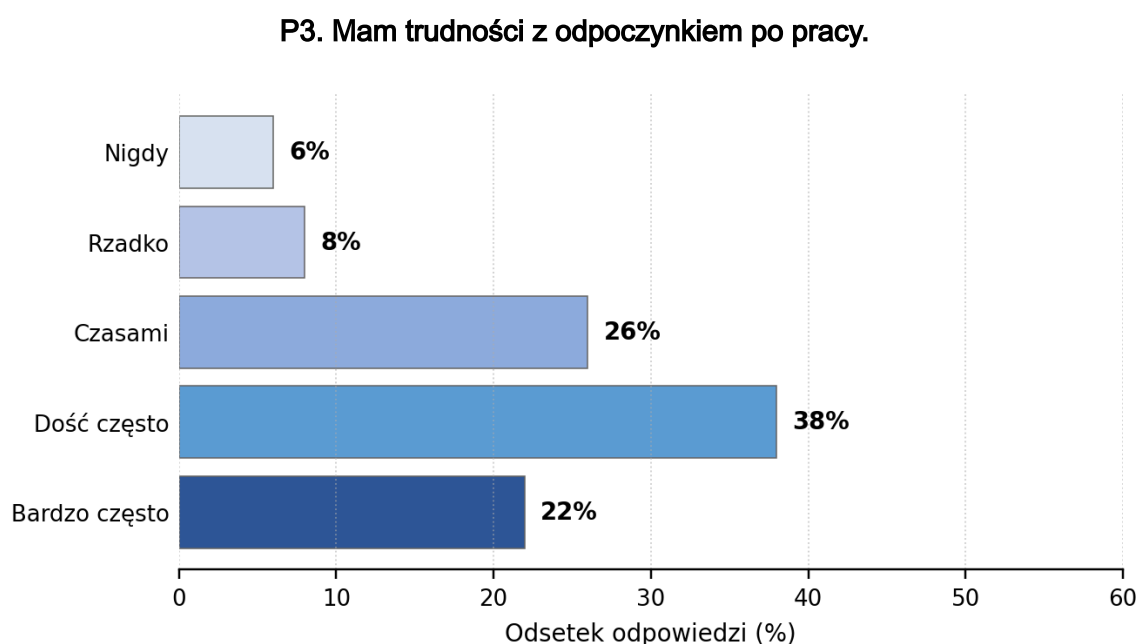
Wykres 2. Przeciążenie problemami wychowawczymi uczniów

Źródło: Opracowanie badań własnych.

Z przedstawionego wykresu jasno wynika, że problemy wychowawcze uczniów stanowią dla ankietowanych ogromne obciążenie. Znaczna większość, bo aż 86% badanych, odczuwa to przeciążenie „dość często” (58%) lub „bardzo często” (28%). Jedynie niewielki odsetek zmagają się z tym problemem „czasami” (10%) lub „rzadko” (4%), przy czym po raz kolejny żaden z respondentów nie wskazał opcji „nigdy”.

Otrzymane wyniki sugerują, że trudności wychowawcze uczniów stanowią istotny ciężar dla nauczycieli w ich codziennej działalności zawodowej. Duży procent odpowiedzi

„dość często” oraz „bardzo często” wskazuje na znaczną emocjonalną inwestycję uczestników w rozwiązywanie problematycznych sytuacji, które mają miejsce w szkole. Zbadane dane prowadzą do przypuszczenia, że potrzeba reagowania na skomplikowane zachowania uczniów może prowadzić do podwyższenia poziomu stresu w pracy oraz pogorszenia stanu psychicznego nauczycieli.



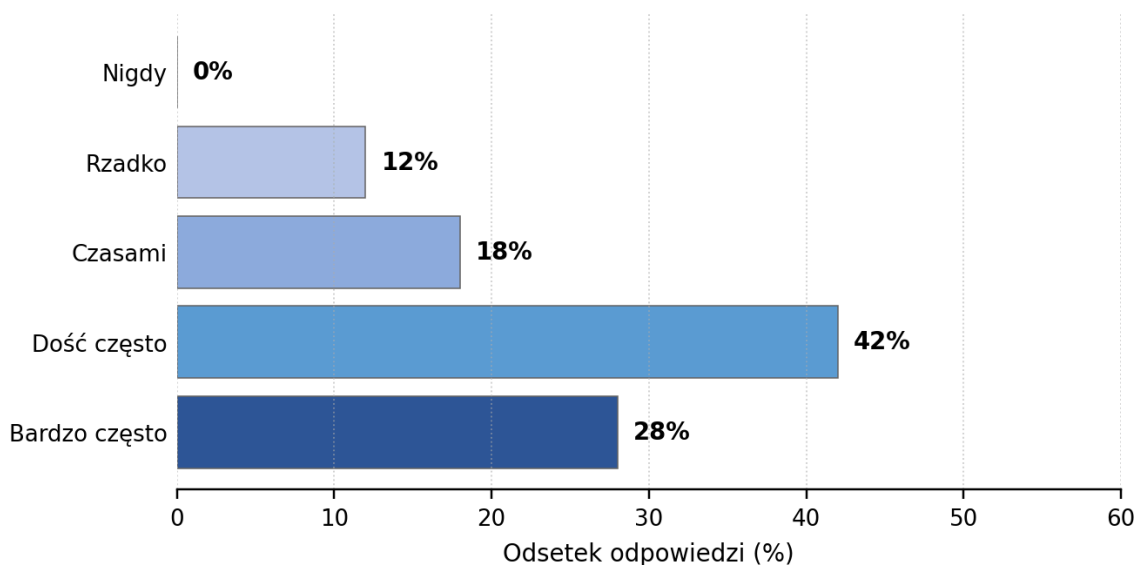
Wykres 3. Problemy z odpoczynkiem po pracy

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

Z danych na wykresie wynika, że trudności z odpoczynkiem po pracy to powszechny problem w badanej grupie, z którymi osoby zmagają się „dość często” (38%) lub „bardzo często” (22%). Kolejne 26% przyznaje, że takie sytuacje zdarzają się „czasami”, a tylko 8% nie miewa istotnych problemów z relaksem, zaznaczając opcję „rzadko”. W przeciwieństwie do poprzednich odpowiedzi, 6% badanych wybrało odpowiedź „nigdy”.

Problemy z regeneracją po godzinach pracy mogą wskazywać na zakłócenia w relacji pomiędzy pracą a życiem osobistym. W literaturze tematu podkreśla się, że niewystarczający relaks jest jednym z kluczowych czynników prowadzących do emocjonalnego zmęczenia oraz pojawiającego się wypalenia zawodowego.

P4. Odczuwam zmęczenie, które utrzymuje się nawet po wolnym dniu.



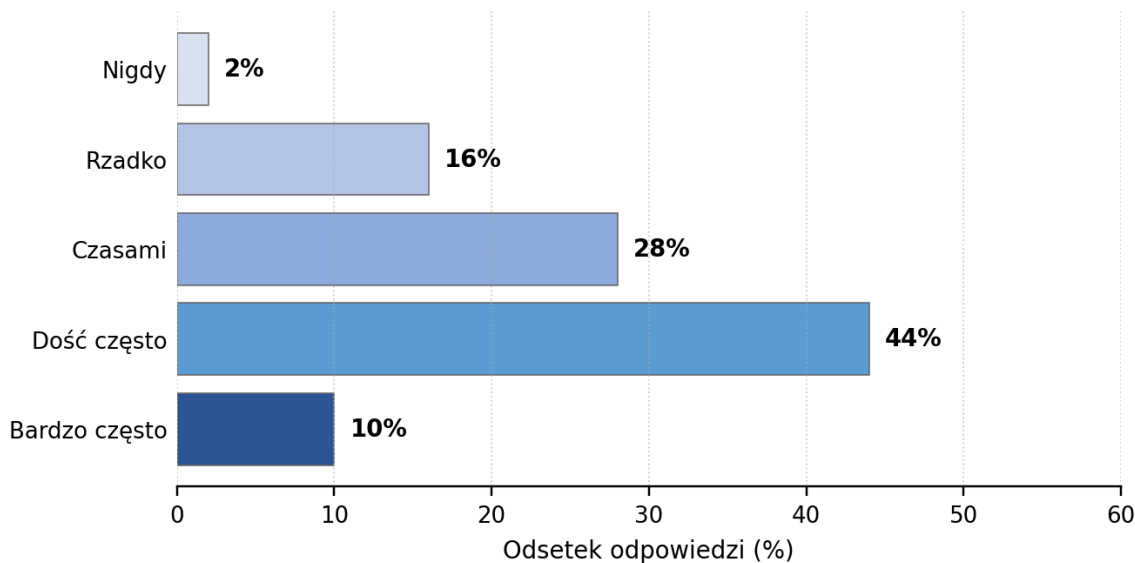
Wykres 4. Przewlekłe zmęczenie

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań

Problem przewlekłego zmęczenia, nieustępującego nawet po dniu wolnym, dotyczy zdecydowanej większości badanych. Aż 42% respondentów wskazało odpowiedź „dość często”, a 28% „bardzo często”, co łącznie stanowi 70% badanej grupy.

Wysoki poziom przewlekłego zmęczenia może być interpretowany jako przejaw pierwszego wymiaru wypalenia zawodowego opisanego przez Christinę Maslach, tj. wyczerpania emocjonalnego. Otrzymane wyniki sugerują, że znaczna część respondentów funkcjonuje w warunkach długotrwałego przeciążenia psychofizycznego.

P5. Odczuwam mniejszą satysfakcję z wykonywanej pracy niż kiedyś.



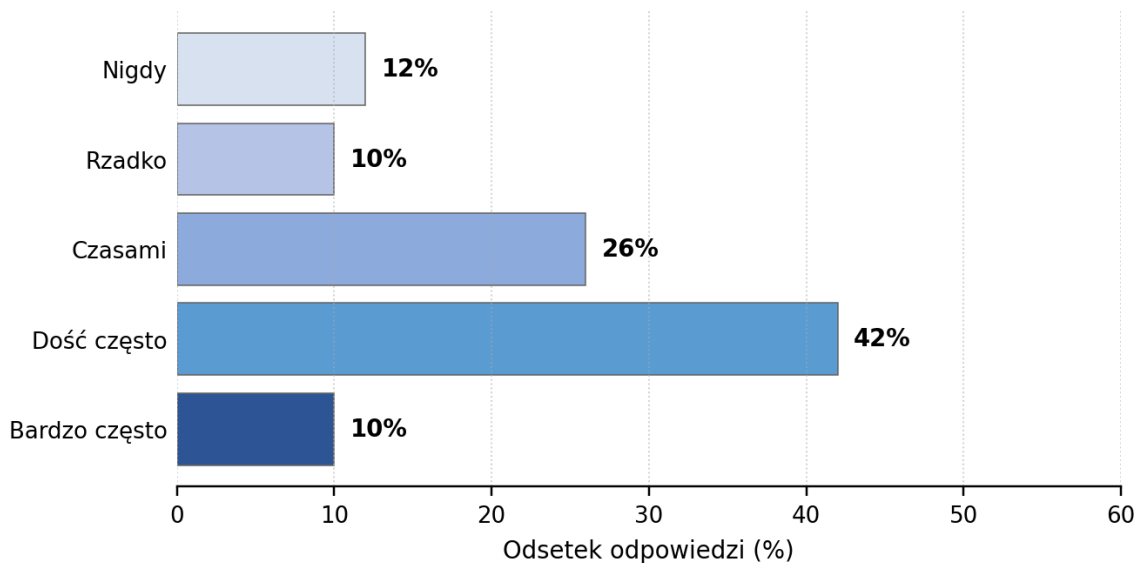
Wykres 5. Spadek satysfakcji z pracy

Źródło: Opracowanie badań własnych.

Ponad połowa ankietowanych boryka się ze spadkiem zadowolenia z pracy, odczuwając mniejszą satysfakcję „dość często” (44%) lub „bardzo często” (10%). Zjawisko to występuje ponadto „czasami” u kolejnych 28% badanych, co potwierdza powszechność tego problemu. Jedynie mniejszość nie zauważa u siebie wyraźnego spadku motywacji, wskazując odpowiedzi „rzadko” (16%) lub „nigdy” (zaledwie 2%).

Obniżenie zadowolenia z pracy to ważny wskaźnik gorszego stanu zdrowia zawodowego nauczycieli. Z perspektywy modelu Maslach, może to wskazywać na coraz mniejsze poczucie efektywności w pracy, które stanowi jeden z kluczowych elementów syndromu wypalenia zawodowego.

P6. Zdarza mi się myśleć o zmianie zawodu z powodu zmęczenia lub frustracji.



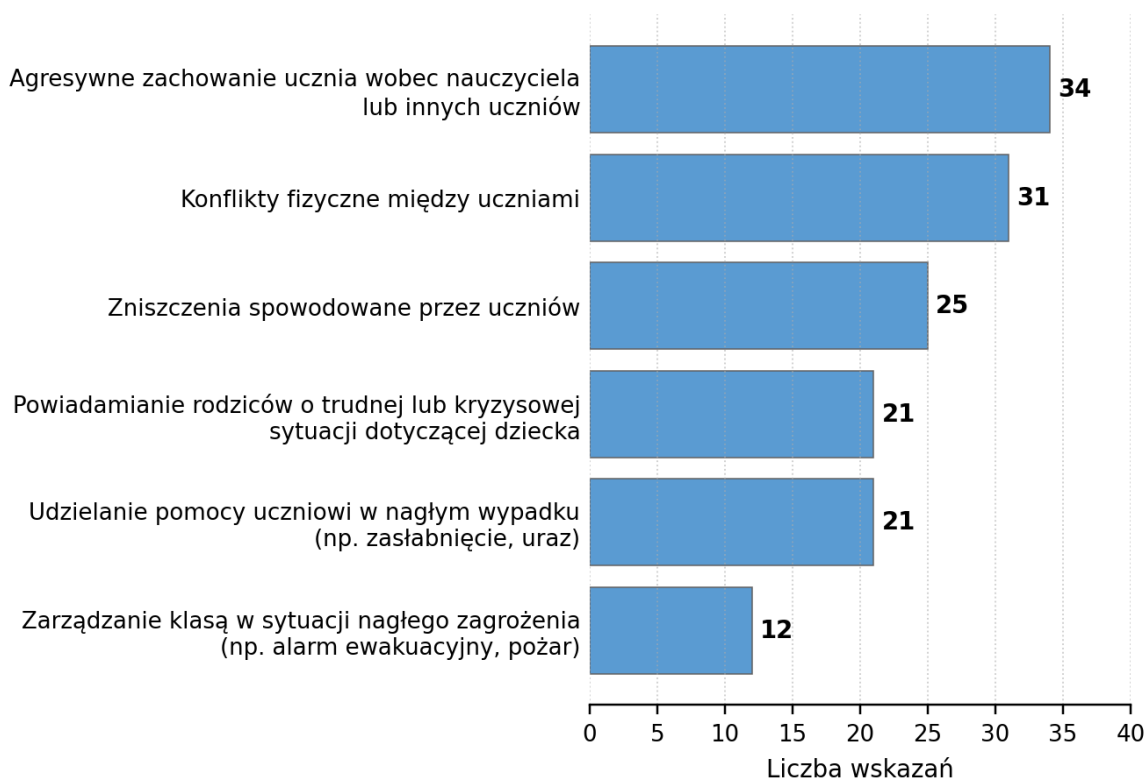
Wykres 6. Rozważanie zmiany zawodu z powodu zmęczenia lub frustracji

Źródło: Opracowanie badań własnych.

Z zaprezentowanego wykresu wynika, że większość respondentów myśli o zmianie zawodu z powodu zmęczenia lub frustracji, wskazując odpowiedzi „dość często” (42%) oraz „bardzo często” (10%). Co więcej, takie wątpliwości pojawiają się „czasami” u kolejnych 26% badanych, co czyni to zjawisko wysoce powszechnym w badanej grupie. Zaledwie mniejszość deklaruje, że chęć porzucenia obecnej ścieżki kariery pojawia się u nich „rzadko” (10%) lub „nigdy” (12%).

Deklarowana przez uczestników ochota do myślenia o zmianie kariery może wskazywać na rosnące niezadowolenie z pracy oraz na psychiczne obciążenia związane z wykonywaną profesją. To zjawisko jest istotne nie tylko dla samych pedagogów, ale także dla stabilności działania całego systemu edukacyjnego.

P7. W mojej pracy zdarzyły się sytuacje, które uznałem/am za silnie stresujące. (A jeśli tak, proszę wskazać ich rodzaj, można wybrać więcej niż jedną odpowiedź).



Wykres 7. Źródła stresu u nauczycieli
Źródło: Opracowanie badań własnych.

Najczęstszym źródłem silnego stresu dla badanych są agresywne zachowania uczniów wobec nauczycieli lub rówieśników (34 wskazania) oraz konflikty fizyczne między uczniami (31 wskazań). Istotnym obciążeniem okazały się również zniszczenia spowodowane przez młodzież (25 wskazań) oraz powiadamianie rodziców o trudnej sytuacji dziecka czy udzielanie uczniom pierwszej pomocy (równo po 21 wskazań). Stosunkowo najrzadziej wskazywano zarządzanie klasą w sytuacjach nagłego zagrożenia, takim jak alarm ewakuacyjny czy pożar (12 wskazań).

Charakter wskazanych okoliczności stresowych wskazuje, że głównym źródłem obciążenia psychicznego nie są aspekty administracyjne, ale raczej bezpośrednie kontakty dotyczące bezpieczeństwa uczniów oraz zarządzania problematycznymi sytuacjami. Ten wynik uwypukla potrzebę rozwijania umiejętności nauczycieli w radzeniu sobie z agresywnymi zachowaniami oraz kryzysowymi okolicznościami.

5. Ocena zagrożeń psychospołecznych i implikacje dla bezpieczeństwa pracy nauczycieli

Przeprowadzona analiza wykazała obecność wielu psychospołecznych czynników stresogennych w badanej grupie, którym towarzyszyły zgłaszane problemy z regeneracją, chroniczne zmęczenie oraz spadek satysfakcji z pracy. Ze względu na opisowy charakter badania oraz wykorzystanie autorskiego kwestionariusza, uzyskane rezultaty nie pozwalają na wykazanie związków przyczynowo-skutkowych ani na zdiagnozowanie pełnego syndromu wypalenia zawodowego. Wyniki te stanowią jednak diagnozę określonych zagrożeń psychospołecznych występujących wśród badanych nauczycieli.

Zebrane dane demograficzne wskazują, że profil respondenta to w przeważającej mierze kobieta (70% próby) posiadająca wieloletnie doświadczenie zawodowe. Najliczniejszą grupę stanowiły osoby ze stażem od 6 do 25 lat (łącznie 66%), przy całkowitym braku osób nowo zatrudnionych (poniżej 1 roku). Taka struktura próby pozwala wywnioskować, że uzyskane odpowiedzi nie są tzw. szoku wejścia na rynek pracy, lecz odzwierciedlają realne, długoterminowe skutki ekspozycji na specyficzne dla tego zawodu stresory.

Kluczowym czynnikiem powodującym intensywne napięcie emocjonalne w codziennej pracy badanych nauczycieli są problemy wychowawcze podopiecznych. Aż 86% badanych zadeklarowało, że regularnie odczuwają zbyt duże obciążenie związane z tym aspektem w swojej pracy. Odpowiedzi na pytania o konkretne sytuacje kryzysowe respondenci w pierwszej kolejności wskazują agresywne zachowania uczniów wobec kadry lub rówieśników (34 wskazania) oraz bezpośrednie konflikty fizyczne (31 wskazań). Znaczącym obciążeniem okazały się również akty wandalizmu oraz trudne interwencje wymagające powiadamiania rodziców. Presję tę potęguje ogólne poczucie zbyt wysokich oczekiwań stawianych przez otoczenie, co odczuwa z różną częstotliwością niemal 90% badanej grupy.

Uzyskane wyniki pozostają zgodne z obserwacjami Chmielewskiej (2021), która wskazuje, że przewlekłe przeciążenie emocjonalne, trudności wychowawcze oraz wysoki poziom odpowiedzialności zawodowej należą do głównych determinantów wypalenia zawodowego nauczycieli. Zbieżność wyników badań własnych z ustaleniami prezentowanymi w literaturze przedmiotu wzmacnia wiarygodność przeprowadzonych analiz i potwierdza aktualność problemu w polskim środowisku edukacyjnym.

Skutkiem nieprzerwanej ekspozycji na wymienione wyżej stresory jest **głębokie wyczerpanie psychofizyczne**. Dane jednoznacznie wskazują na poważne zaburzenia w

obszarze regeneracji i równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Aż **60%** uczestników badania regularnie ma trudności z odpoczynkiem po pracy, a **70%** odczuwa chroniczne zmęczenie, które nie ustępuje nawet podczas dni wolnych. Z perspektywy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz oceny ryzyka zawodowego, ciągły brak skutecznej regeneracji stanowi bezpośrednie zagrożenie zdrowotne i stanowi jeden z głównych czynników prowadzących do pełnoobjawowego wypalenia zawodowego.

Powyższe obciążenia przekładają się bezpośrednio na stosunek do wykonywanej pracy. Ponad połowa ankietowanych (**54%**) często lub bardzo często odczuwa mniejszą satysfakcję ze swoich obowiązków w porównaniu do ubiegłych lat. Najbardziej alarmującym wnioskiem jest jednak fakt, że postępujące zmęczenie i frustracja skłaniają 52% badanych do regularnego rozważania zmiany ścieżki kariery zawodowej. Zaledwie 12% respondentów zdecydowanie odrzuca takie myśli.

Wyniki wskazują, że środowisko pracy analizowanej grupy charakteryzuje się bardzo wysokim natężeniem stresorów psychospołecznych, ze szczególnym uwzględnieniem trudności wychowawczych i agresji. Skutkuje to chronicznym przemęczeniem, drastycznym spadkiem satysfakcji oraz silnymi chęciami do zmiany pracy. Wyniki te podkreślają konieczność wdrożenia systemowych rozwiązań z zakresu zapobiegania stresowi oraz wsparcia psychologicznego dla doświadczonej kadry, aby zapobiec jej odejściu z zawodu.

6. Ograniczenia badania

Przeprowadzone badanie ma charakter eksploracyjny i opisowy, dlatego uzyskane wyniki należy interpretować z uwzględnieniem jego ograniczeń. Dobór respondentów miał charakter celowy i ochotniczy, co ogranicza możliwość uogólniania wyników na całą populację nauczycieli szkół podstawowych województwa dolnośląskiego. Dane uzyskano na podstawie deklaracji respondentów, a zastosowany autorski kwestionariusz ankiety nie stanowił standaryzowanego narzędzia diagnostycznego służącego do pomiaru wypalenia zawodowego. Z tego względu przedstawione wyniki pozwalają przede wszystkim na identyfikację deklarowanych stresorów psychospołecznych, symptomów przeciążenia psychofizycznego oraz obniżonej satysfakcji zawodowej w badanej grupie. Nie stanowią natomiast podstawy do diagnozowania pełnego syndromu wypalenia zawodowego ani do formułowania wniosków o zależnościach przyczynowo-skutkowych. Wyniki należy zatem odnosić przede wszystkim do badanej grupy 132 nauczycieli.

Bibliografia

- American Psychological Association. (2024). *Stress effects on the body*.
<https://www.apa.org/topics/stress/body>.
- Chmielewska, E. (2021). Wypalenie zawodowe nauczycieli jako problem zdrowotny XXI wieku. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Kadr Menedżerskich*, (8), 2.
- Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy. (b.d.). *Zagrożenia psychospołeczne i zdrowie psychiczne*.
<https://osha.europa.eu/pl/themes/psychosocial-risks-and-mental-health>.
- Kraczla, M. (2013). Wypalenie zawodowe jako efekt długotrwałego stresu. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Zarządzanie*, (2), 69–81.
- Michalak, S. (2025). *Wypalenie zawodowe. Doświadczenia pracowników, ich potrzeby i oczekiwania wobec pracodawców*. Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu.
- Olkuska, J., & Szcześniak, M. (2022). Stres zawodowy a efektywność pracownika w miejscu pracy. *Archive of Social Sciences and Humanities*, 2(1), 63.
- Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju. (2025). *Education at a Glance 2025: Poland*.
https://www.oecd.org/en/publications/education-at-a-glance-2025_1a3543e2-en/poland_b7fb12b6-en.html.
- Ptak, U. (b.d.). *Powinności wychowawcze nauczyciela*. Bliżej Przedszkola.
<https://blizejprzedszkola.pl/wpis-16764.powinnosciwychowawcze-nauczyciela>.
- Terelak, J. F. (2017). *Stres życia. Perspektywa psychologiczna*. Wydawnictwo Naukowe UKSW.
- Tucholska, S. (2001). Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju. *Przegląd Psychologiczny*, 44(3), 304.
- Żołnierczyk-Zreda, D. (2010). Stres w pracy – gdzie obecnie jesteśmy? *Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i Praktyka*, (10), 6.