

RAPORT BADAWCZY „ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W ZAWODZIE NAUCZYCIELA”

Dorota Ziętek
Aleksandra Mykowska
grudzień 2023

Niniejszy raport powstał w ramach projektu „Dobrostan w szkole”. Celem projektu było wdrożenie innowacyjnych metod i narzędzi edukacyjnych, dotyczących odporności psychicznej dla nauczycieli i dzieci szkolnych. Badania zostały przeprowadzone wśród nauczycieli i dotyczyły odporności psychicznej kadry szkolnej w lutym i marcu 2021 r., czyli rok po wybuchu pandemii. Był to czas wielu zmian: wprowadzenia nauczania zdalnego, izolacji społecznej etc. Na podstawie wyników badań stworzono projekt „Dobrostan w Szkole” (<https://understanding.pl/fundusze-eog/dobrostan-w-szkole>).

Metoda badawcza i cel badania

W lutym i marcu 2021 przeprowadzono **badania jakościowe, w którym udział wzięło** 15 reprezentantów szkół podstawowych. Z 5 osobami przeprowadzono długie wywiady pogłębione, byli to nauczyciele szkolni i specjaliści (np. doradca szkolny). Dodatkowo z 10 osobami przeprowadzono badania poprzez ankiety z pytaniami otwartymi oraz rozmowy ustrukturyzowane. Na podstawie badań jakościowych, ankiety ilościowej - zrodził się zarys pomysłu na projekt.

W marcu 2021 przeprowadzono **badanie ilościowe**. Do przeprowadzenia go użyto formularza ankiety. Badanie zostało przeprowadzone w formie on-line. Jego celem było poznanie zdania nauczycieli na temat strategii nabywania odporności psychicznej i radzenia sobie ze stresem. Wyniki badania posłużyły opracowaniu programu rozwojowego, dotyczącego budowania odporności psychicznej nauczycieli.

Próba badawcza

Badanie prowadzone było wśród nauczycieli i innej kadry szkół podstawowych. Ankieta została wypełniona łącznie przez 78 osób. Dominującą grupę stanowiły kobiety (73 osoby), zdecydowanie mniej odpowiedzi udzielili

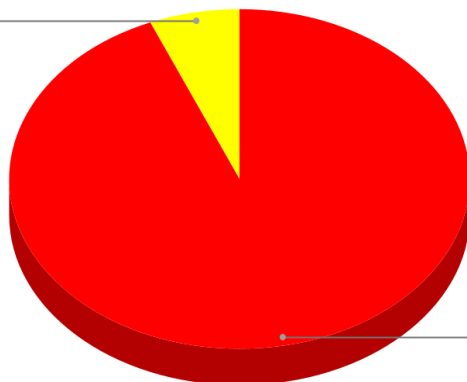
mężczyźni (5 osób).

Podobna też była reprezentacja podczas samego projektu „Dobrostan w Szkole”, który był realizowany w latach 2022-2023.

PŁEĆ RESPONDENTÓW

Mężczyźni

6,3%



Kobiety

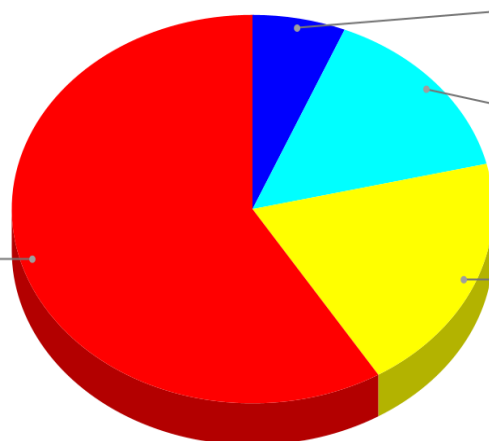
93,7%

W badaniu wzięli udział nauczyciele z różnym stażem pracy. Wyniki ułożyły się proporcjonalnie do niego: największą grupę osób (47) stanowiły osoby z największym doświadczeniem w zawodzie nauczyciela, najmniejszą z najkrótszym stażem.

STAŻ PRACY RESPONDENTÓW

ponad 10 lat

58,8%



0-2 lata

6,3%

3-5 lat

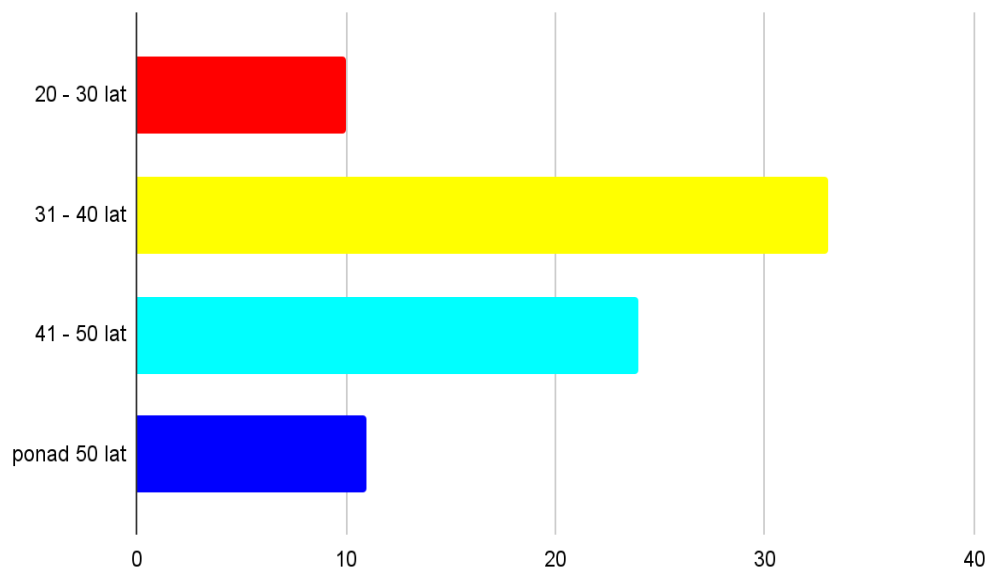
15,0%

6-10 lat

20,0%

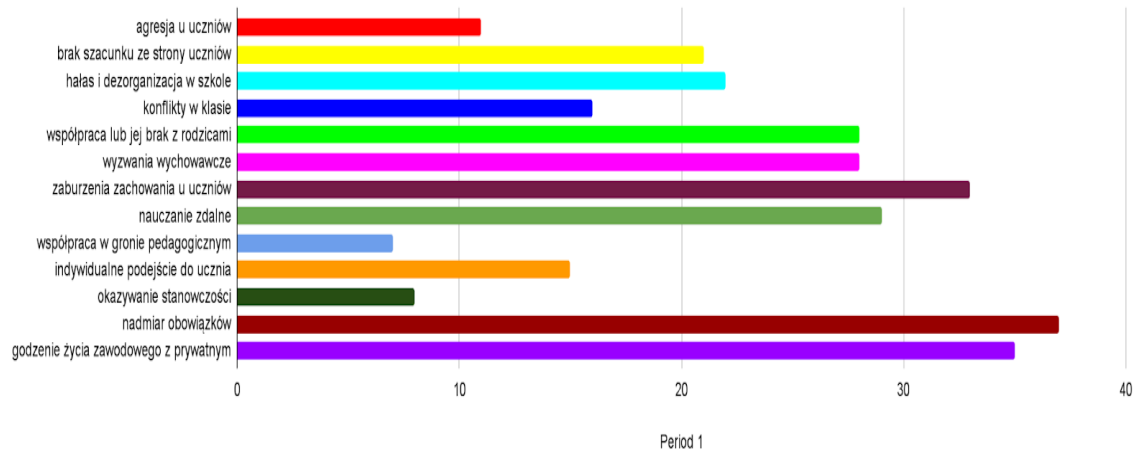
Kolejne pytanie dotyczyło wieku respondentów. Najwięcej odpowiedzi (33) udzielili nauczyciele z przedziału wiekowego 31-40 lat, najmniej zaś (10) - najmłodszy.

WIEK RESPONDENTÓW



Pierwsze pytanie ankiety: „**Z jakimi największymi wyzwaniami obecnie się zmagasz? W jakich sytuacjach najbardziej jest Ci potrzebna Twoja siła i stabilność psychiczna?**” stanowi część oceny ogólnego stanu psychicznego nauczycieli, zwłaszcza w kontekście obciążenia pracą, stresu związanego z zawodem oraz codziennych zawodowych wyzwań. Pytanie to jest ważne, gdyż pozwala nauczycielom wyrazić swoje potrzeby i trudności. Ich świadomość może prowadzić do tworzenia lepszych warunków pracy, a także do konkretnego wsparcia nauczycieli w utrzymaniu ich zdrowia psychicznego. Odpowiedzi na wspomniane pytanie odzwierciedlają główne wyzwania i obszary, z którymi nauczyciele zmagają się w środowisku szkolnym

Z jakimi największymi wyzwaniami obecnie się zmagasz? W jakich sytuacjach najbardziej jest Ci potrzebna Twoja siła i stabilność psychiczna?



Analiza odpowiedzi respondentów wyraźnie wskazuje, że największym problemem, z którym borykają się nauczyciele, jest **nadmiar ciążących na nich obowiązków**. Może to utrudniać badanym efektywne zarządzanie stresem. Gdy obowiązków jest zbyt wiele, mogą mieć trudności z utrzymaniem równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, co wpływa na ich zdolność do odpoczynku i regeneracji. Przeciążenie obowiązkami może wpływać na jakość nauczania, gdyż nauczyciele mogą mieć ograniczone zasoby czasowe i emocjonalne, co może odbić się na ich pracy z uczniami. Zjawiska te mogą prowadzić również do wypalenia zawodowego, frustracji oraz obniżonego zaangażowania w pracę, co stanowi istotny czynnik wpływający na odporność psychiczną. Ogólnie rzecz biorąc, nadmiar obowiązków stanowi poważne wyzwanie dla odporności psychicznej nauczycieli, dlatego ważne jest zapewnienie im kompleksowego wsparcia, by umożliwić im efektywne radzenie sobie z trudnościami i utrzymanie zdrowia psychicznego.

Kolejną trudność, na którą zwrócili uwagę nauczyciele, to **godzenie życia zawodowego z prywatnym**. Te, bardzo istotne, kwestie mogą wpływać na ogólną stabilność psychiczną i jakość życia zawodowego respondentów. Godzenie życia zawodowego z prywatnym to również umiejętność dbania o siebie. Brak czasu dla siebie może prowadzić do ignorowania potrzeb osobistych, co ma wpływ na ogólną odporność psychiczną. Jeśli nauczyciele nie są w stanie wypracować równowagi między pracą a życiem prywatnym, mogą doświadczać chronicznego stresu i wypalenia zawodowego, co negatywnie determinuje ich zdrowie psychiczne. Wsparcie ze strony rodziny i życie społeczne są kluczowe dla utrzymania zdrowia psychicznego. Zaniedbywanie życia prywatnego może prowadzić do izolacji społecznej i braku wsparcia, co z kolei może osłabić

odporność psychiczną. Pomoc w tworzeniu zdrowej równowagi między pracą a życiem osobistym może przyczynić się do zwiększenia odporności psychicznej i poprawy ogólnego samopoczucia nauczycieli.

W odpowiedzi na ankietę nauczyciele wskazali również, że dużym wyzwaniem są dla nich **zaburzenia zachowania uczniów**. Zaburzenia te, to szeroki zakres problemów, które mogą wpływać na zdolność do funkcjonowania uczniów w szkole i społeczeństwie. Te trudności mogą mieć różne formy, takie jak ADHD, zaburzenia lękowe, agresywne i impulsywne zachowania, zaburzenia opozycyjno-buntownicze, czy również spektrum autyzmu. **Wszystkie te problemy mogą istotnie wpływać na uczenie się, relacje społeczne i ogólne samopoczucie ucznia**. Równocześnie reakcja na te problemy wymaga od nauczycieli elastyczności, empatii i specjalistycznej wiedzy, by zapewnić każdemu uczniowi odpowiednie warunki do nauki i rozwoju. Cenną pomocą byłyby tu szkolenia z ww. zakresów lub wsparcie specjalistów. **Uczniowie z zaburzeniami zachowania mogą wpływać na klimat w klasie, co może stanowić wyzwanie dla utrzymania spokoju i zapewnienia bezpieczeństwa**. Często potrzebują spersonalizowanego podejścia. Nauczyciele mogą odczuwać trudności w dostosowaniu metod nauczania do potrzeb każdego ucznia. Podkreślenie przez respondentów trudności związanych z zaburzeniami zachowania u uczniów świadczy, że potrzebne jest rozszerzenie zakresu pomocy zarówno dla samych uczniów, jak i dla kadry. Ważne jest, aby środowisko szkolne nie tylko rozpoznawało te trudności, ale także działało aktywnie, aby zapewnić odpowiednie wsparcie i zasoby dla uczniów, nauczycieli i ich rodzin.

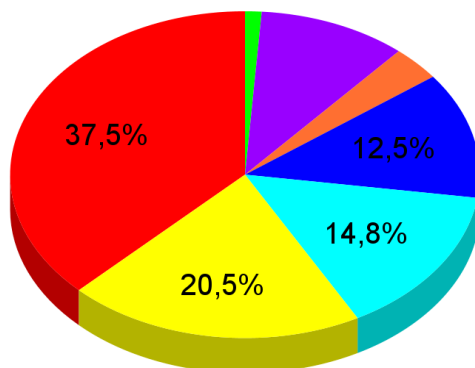
Dodatkowo **współpraca z rodzicami, wyzwania wychowawcze oraz nauczanie zdalne** wydają się być istotnymi obszarami wymagającymi uwagi i rozwiązań. To wskazuje na potrzebę skupienia się na relacjach z rodzicami, pracy z uczniami z problemami wychowawczymi oraz rozwijania metod nauczania zdalnego. Te wyniki sugerują, że istnieje wiele obszarów do poprawy w środowisku edukacyjnym, aby stworzyć bardziej harmonijne, efektywne i spokojne miejsce nauki zarówno dla uczniów, jak i personelu szkolnego.

Kolejne pytanie ankiety dotyczyło potrzeby programów rozwojowych na temat odporności psychicznej.

72,8% respondentów uważa, że takie programy są bardzo potrzebne (7- 37,5%; 6-20,5%; 5 -14,8%). Tylko jedna osoba zaznaczyła, że takie rozwiązanie nie jest w ogóle potrzebne. Uzyskany wynik wyraża silne wsparcie dla inicjatyw skierowanych na rozwój odporności psychicznej nauczycieli. Wskazuje, że istnieje duża potrzeba realizacji takich programów. Jest to ważny sygnał, który może skłonić szkoły i instytucje edukacyjne do zapewnienia odpowiednich

zasobów i wsparcia w tym obszarze, co może przyczynić się do poprawy ogólnego stanu psychicznego kadry nauczycielskiej.

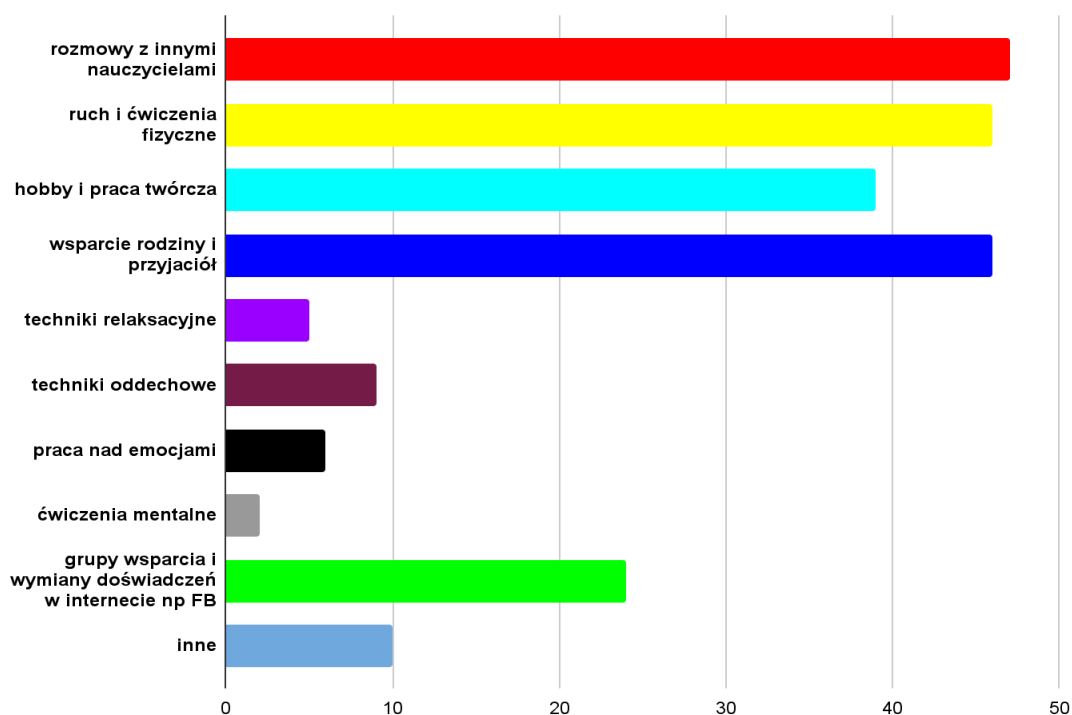
POTRZEBA PROGRAMÓW ROZWOJOWYCH



● 1. Nie są potrzebne ● 2 ● 3 ● 4 ● 5 ● 6 ● 7. Są bardzo potrzebne

Strategie radzenia sobie ze stresem to różnorodne metody, techniki i podejścia, które osoby wykorzystują, aby zmniejszyć, zarządzać lub przeciwdziałać stresowi. Obejmują one działania i zachowania mające na celu redukcję napięcia emocjonalnego, utrzymanie równowagi psychicznej i fizycznej oraz efektywne zarządzanie trudnościami.

STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM WŚRÓD NAUCZYCIELI



Wśród respondentów najbardziej popularną strategią okazały się rozmowy z innymi nauczycielami oraz wsparcie rodziny i przyjaciół.

Respondenci znajdują pomoc i ulgę w rozmowach z kolegami z pracy, co pomaga im zrozumieć i radzić sobie z codziennymi wyzwaniami zawodowymi. Omówienie trudnej sytuacji w wielu przypadkach zastępuje superwizję czy terapię grupową. Wsparcie ze strony rodziny odgrywa istotną rolę w budowaniu odporności psychicznej nauczycieli. Istotne miejsce zajmuje również aktywność fizyczna. Ćwiczenia fizyczne oraz hobby i praca twórcza były również często wskazywane jako częsty sposób na redukcję stresu i utrzymanie równowagi psychicznej.

Wynik ankiety wskazuje, że nauczyciele preferują strategie oparte na relacjach społecznych, aktywności fizycznej, angażowanie się w hobby oraz grupy wsparcia jako główne sposoby radzenia sobie ze stresem i budowania odporności psychicznej. Pomimo tego, że techniki oddechowe i relaksacyjne, ćwiczenia mentalne, czy praca nad emocjami zostały wskazane jako mniej wykorzystywane, ważne jest zrozumienie indywidualnych preferencji i potrzeb każdej osoby w celu efektywnego zarządzania stresem. Analiza korelacji strategii z płcią pokazała, że mężczyźni, którzy wzięli udział w projekcie, preferują ruch, ćwiczenia, hobby i pracę twórczą jako najbardziej im odpowiadające strategie radzenia sobie ze stresem. Dostarczają one zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego wyzwania oraz relaksu, pomagają w redukcji napięcia i stresu poprzez uwalnianie endorfin i skupienie uwagi na wykonywanej aktywności. Warto zaznaczyć, że strategie te wymieniane były również w preferencjach kobiet. Natomiast wachlarz strategii kobiecych okazał się zdecydowanie szerszy.

Poniżej prezentujemy dodatkowe strategie i techniki, które nauczyciele uznali za efektywne:

STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM
odcinam się, wyciszam się
zajadanie stresu
yoga, mindfulness, medytacja
psychoterapia, terapia psychologiczna
masaż
relaks, kontakt z bliskimi
masaż relaksacyjny, wyjazdy do SPA
NVC

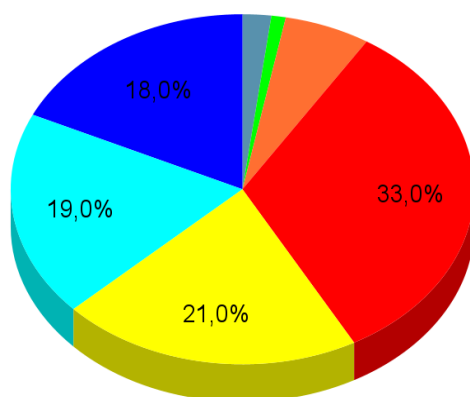
szkolenia, kursy
muzyka i dobra literatura plus lampka wina wieczorem
rozwój osobisty
medytację na co dzień
dobra organizacja pracy i dobre przygotowanie do zajęć
czytanie artykułów i książek o tematyce psychologicznej
medytacja, joga
spacer, prace plastyczne
relaks, kontakt z bliskimi
egocentryzm
uśmiech i pozytywne myślenie
medytacja/modlitwa
muzyka i hobby

Celem przygotowywanego projektu miało być opracowanie elastycznego programu rozwojowego dla nauczycieli, dotyczącego budowania odporności psychicznej w oparciu o różnorodne koncepcje i sfery: emocji, ciała, umysłu etc. Kolejne pytania dotyczyły preferencji odnośnie narzędzi.

Wybrany został poradnik, który będzie zawiera wspomniane koncepcje odporności psychicznej oraz ogólne wskazówki jak je wdrażać w życie. Opisano, że w poradniku pojawią się dowody na skuteczność koncepcji oraz opis inspirujących historii z wykorzystaniem tych koncepcji, które wpłynęły na zmianę jakości życia danej osoby. Respondentów zapytano na ile chcieliby skorzystać z takiego narzędzia. Jak pokazują udzielone odpowiedzi - tylko dwie osoby nie były zainteresowane poradnikiem. Pozostała grupa chętnie, a 18% bardzo chętnie skorzysta z takiej formy wsparcia.

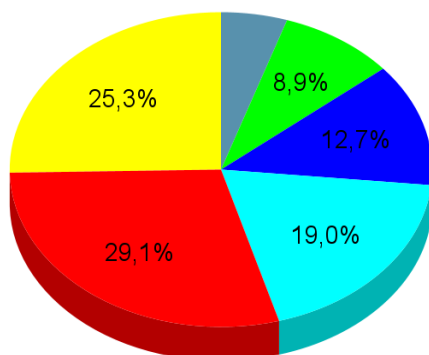
W ramach projektu planowano również ćwiczenia i narzędzia do budowania odporności psychicznej dostępne na platformie. Należą do nich materiały wideo i pisemne opisy zawierające narzędzia oraz ćwiczenia wynikające z różnych koncepcji, przykładowo: filmiki z ćwiczeniami pracy z ciałem, opisane ćwiczenia. Analiza wykazała, że ponad 25% respondentów bardzo chce, a 30% chce skorzystać z ćwiczeń i materiałów umieszczonych na platformie internetowej. Cztery osoby nie były wcale zainteresowane korzystaniem z platformy.

NA ILE CHCIAŁABYŚ/CHCIAŁBYŚ SKORZYSTAĆ Z TAKIEGO NARZĘDZIA?



● 1. Nie chce korzystać ● 2 ● 3 ● 4 ● 5 ● 6 ● 7. Bardzo chce korzystać

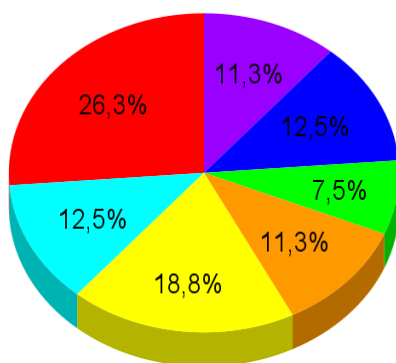
NA ILE CHCIAŁABYŚ/CHCIAŁBYŚ SKORZYSTAĆ Z TAKIEGO NARZĘDZIA



● Nie jestem zainteresowana ● 3 ● 4 ● 5 ● 6 ● 7. Bardzo chcę korzystać

W projekcie „Dobrostan w szkole” planowano przeprowadzenie szkoleń z tematu odporności psychicznej. Przewidziano dwie formy zajęć: szkolenia stacjonarne oraz webinary dostępne on-line. Planowana jest praca grupowa, polegająca na omówieniu wszystkich koncepcji oraz grupowa praktyka w trakcie trzech spotkań, a następnie regularne spotkania w małych grupach pod okiem eksperta przez okres około 3 miesięcy. Celem jest wdrożenie nowych nawyków i nauka korzystania z danej metody samodzielnie. W odpowiedzi na pytanie czy nauczyciele chcieliby wziąć udział w takim szkoleniu: 26% respondentów bardzo chcieliby uczestniczyć, a kolejne 42% wzięłoby udział w takich zajęciach.

NA ILE CHCIAŁABYŚ/CHCIAŁBYŚ SKORZYSTAĆ Z TAKIEJ FORMY?



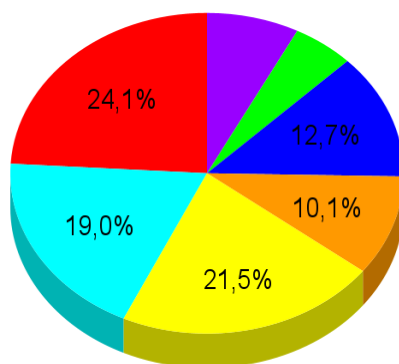
- 1. Nie jestem zainteresowany/a ● 2 ● 3 ● 4 ● 5 ● 6
● 7 Bardzo chcę korzystać

Analiza odpowiedzi uzyskanych na kolejne pytanie ankiety pokazuje, że większość badanych (64%) wyraża chęć skorzystania z przestrzeni wirtualnej jako narzędzia do dzielenia się wiedzą i uzyskiwania porad dotyczących budowania odporności psychicznej. Respondenci wykazują zainteresowanie platformą, która umożliwia wymianę informacji oraz dzielenie się wiedzą na temat budowania odporności psychicznej. Chęć ta może wynikać z potrzeby poszerzenia swojej wiedzy i zrozumienia różnych technik czy sposobów radzenia sobie ze stresem. Istnieje wyraźna potrzeba uzyskiwania pomocy od ekspertów w sytuacjach trudnych, związanych z budowaniem odporności psychicznej. To wskazuje na konieczność profesjonalnej porady, co może być istotne dla respondentów. Możliwość otrzymywania komentarzy i opinii od innych uczestników platformy, może być dla nauczycieli istotna, ponieważ umożliwia uzyskanie różnorodnych perspektyw i doświadczeń w budowaniu odporności psychicznej. Ogólnie rzecz

biorąc, wynik wskazuje na chęć korzystania z interaktywnej przestrzeni wirtualnej, gdzie uczestnicy mogą wymieniać się wiedzą, zadawać pytania ekspertom oraz otrzymywać wsparcie i komentarze od innych osób. To sugeruje potrzebę poszerzenia wiedzy, uzyskania pomocy w trudnych sytuacjach i czerpania z doświadczeń innych, co może być kluczowe dla rozwoju własnej odporności psychicznej.

Analiza korelacji wieku i chęci korzystania z wirtualnej przestrzeni jednoznacznie pokazała, zgodnie z naszymi oczekiwaniami, że młodsi nauczyciele wykazują większe zainteresowanie w tym zakresie. Dla starszych respondentów wykorzystanie przestrzeni wirtualnej nie jest tak oczywiste, wykazują większe zainteresowanie materiałami edukacyjnymi i poradnikiem.

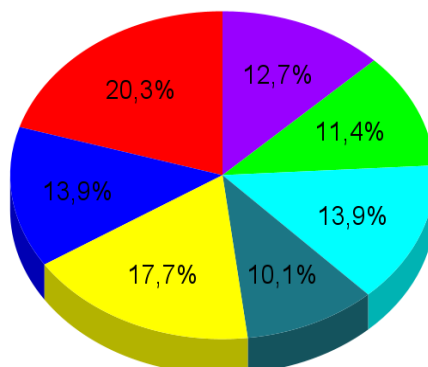
NA ILE CHCIAŁABYŚ/ CHCIAŁBYŚ KORZYSTAĆ Z PRZESTRZENI WIRTUALNEJ?



● 1. Nie jestem zainteresowany/a ● 2 ● 3 ● 4 ● 5 ● 6
● 7. Bardzo chcę korzystać

Ostatnie pytanie ankiety dotyczyło stworzenia grupy facebookowej dla nauczycieli praktykujących budowanie odporności psychicznej. Celem grupy jest zachęcanie do kontynuacji praktykowania technik oraz do wymiany doświadczeń. Analiza wykazała, że 20% respondentów bardzo jest zainteresowana. Równocześnie aż 13% nauczycieli nie chce uczestniczyć w takiej grupie wsparcia. Zbliżone wyniki w liczbie osób chcących i niechcących korzystać, mogą wynikać z różnych preferencji, doświadczeń lub podejść do korzystania z platform społecznościowych w celu wspierania swojego rozwoju. Respondenci, którzy wyrazili chęć korzystania z tej grupy, mogą szukać wsparcia, motywacji do kontynuacji praktyk oraz chęci dzielenia się swoimi doświadczeniami z innymi

NA ILE CHCIAŁABYŚ/CHCIAŁBYŚ SKORZYSTAĆ Z FACEBOOKOWEJ GRUPY WSPARCIA?



● 1. Nie jestem zainteresowany ● 2 ● 3 ● 4 ● 5 ● 6 ● 7. Bardzo chcę korzystać

nauczycielami. Osoby, które nie chcą korzystać z tej grupy, mogą preferować inne komunikatory lub inne formy wsparcia lub mogą mieć obawy dotyczące prywatności, jakości treści czy nadmiaru informacji w tego typu grupach.

Podsumowanie i wnioski

Przeprowadzone badania odporności psychicznej zawodu nauczyciela realizowane były w ramach przygotowań do projektu „Dobrostan w szkole”, dofinansowanego ze środków otrzymanych od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG oraz w 15% z budżetu państwa w celu opracowania i wdrożenia innowacyjnych metod i narzędzi edukacyjnych, dotyczących odporności psychicznej dla nauczycieli i dzieci szkolnych oraz przeprowadzenie badań pilotażowych, raportu i rekomendacji w czasie dwuletniego projektu.

Literatura przedmiotu i prowadzone badania naukowe wykazują, że nauczyciele stanowią grupę szczególnie podatną na doświadczanie stresu zawodowego, co może znacząco wpływać na jakość ich pracy oraz ich własny dobrostan psychiczny. Z uwagi na istotną rolę, jaką pełnią w społeczeństwie i dla edukacji, istnieje pilna potrzeba opracowywania programów wsparcia skierowanych do tej grupy społecznej. Takie programy mogą nie tylko pomóc w radzeniu sobie z presją i stresem zawodowym, ale także w zapobieganiu zjawisku wypalenia zawodowego. Wyniki naszych analiz potwierdzają powyższe stwierdzenia i dają podstawę do wniosku, że programy rozwojowe, dotyczące odporności psychicznej, są bardzo potrzebne.

Nauczyciele, jako grupa szczególnie narażona na stres i presję, zgłaszają potrzebę wsparcia w zakresie dobrostanu i zdrowia psychicznego. Jak pokazały badania, potrzeby w tym zakresie są różnorodne, co wymaga wprowadzenia programu, który będzie dawał możliwość prezentacji i zastosowania różnorodnych koncepcji, metod i technik, aby każdy nauczyciel mógł znaleźć dla siebie to, co w danym momencie i sytuacji życiowej najbardziej mu się przysłuży. Dodatkowo oferowane programy dadzą możliwość integracji środowiska oraz zapewnią możliwość wymiany doświadczeń. Jak pokazały analizy, zgodnie z preferencjami respondentów, program powinien być prowadzony wielotorowo, z położeniem nacisku zarówno na tradycyjne metody: poradnik, materiały edukacyjne czy szkolenia stacjonarne, jak również drogą on-line, oferując filmiki, webinary i dostęp do platformy. Takie wyniki potwierdzają przyjętą koncepcję projektu „Dobrostan w szkole”, że w zależności od osoby, uwarunkowań sytuacyjnych, preferencji i doświadczanych problemów etc., pomocne mogą być różne metody wsparcia.