

## Postrzeganie stresogenności pracy zawodowej przez studentów pedagogiki i nauczycieli

**Słowa kluczowe:** stres, stresor, sytuacja stresogenna, praca zawodowa, stres zawodowy

**Keywords:** stress, stressor, stressful situation, professional work, occupational stress

### Wstęp

Współcześnie stres stał się nieodłącznym elementem życia człowieka, a stresory, czyli czynniki go wywołujące, spotykamy na każdym kroku. Jesteśmy na niego narażeni choćby dlatego, że tempo życia ulega ciągłemu przyspieszeniu. Przemiany cywilizacyjne zachodzą niezmiernie szybko, coraz częściej komplikacjom podlega sytuacja społeczno-ekonomiczna, a nade wszystko rynkowa. Wymusza to na każdym z nas włączenie się w mechanizm nieustającej i niemal wszechobecnej konkurencji, nieustannej walki o sukces, a czasami tylko o przetrwanie. Wszystko to prowadzi do przeżywania przez jednostkę silnych wewnętrznych napięć, a w konsekwencji do stresu.

### Pojęcie stresu

Stres definiuje się jako „zespół powiązanych procesów w organizmie i systemie nerwowym, stanowiących ogólną reakcję osobnika na działanie bodźców lub sytuacji niezwykłych, trudnych, zakłócających, zagrażających, przykrych lub szkodliwych, zwanych stresorami”<sup>1</sup>.

Pojęcie stresu do języka nauki wprowadził kanadyjski lekarz Hans Selye. Przez kilkadziesiąt lat badał zjawisko stresu i stworzył pierwszą całościową kon-

---

<sup>1</sup> T. Kocowski, *Stres*, [w:] W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Fundacja „Innowacja”, Warszawa 1993, s. 742.

cepcję tłumaczącą jego źródła, funkcje, symptomy i sposoby przeciwdziałania. Wnioski ze swych badań publikował w licznych artykułach i książkach, z których najbardziej znaną jest *Stress without Distress (Stres okiełznany)*, wydana w 1974 roku. H. Selye stwierdził, że „stres jest normalną biologiczną reakcją każdego żywego organizmu – normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia. Brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu”<sup>2</sup>. Jest on naturalnym mechanizmem mobilizującym organizm do działania w przypadku jego nadmiernego obciążenia. W największym skrócie, alarmujące działanie stresu rozpoczyna się w sferze zmysłów, następnie uruchamia pewne mechanizmy ośrodkowego i wegetatywnego układu nerwowego, a kończy się na pobudzeniu odpowiednich gruczołów wydzielania wewnętrznego, co wyraża się m.in. w podwyższonym ciśnieniu krwi, szybszym biciu serca i oddechu, uwalnianiu zapasów cukru i tłuszczów z wątroby w celu zasilenia mięśni, zwiększaniu krzepliwości krwi itp.<sup>3</sup> Jak widać, jest to mechanizm obronny, który przygotowuje organizm do walki lub ucieczki. Niestety, względnie bezpieczne życie w warunkach dzisiejszej cywilizacji pozbawiło nas tych dwu naturalnych reakcji na zagrożenie. Zmienił się bowiem charakter i zakres stresorów, którym musimy stawiać czoła na co dzień. W sytuacji, gdy pobudzone reakcje bio-fizjologiczne organizmu nie powodują rozładowania napięcia, stres – który pierwotnie miał nas ratować (eustres) – staje się dystresem, czyli czynnikiem zagłady. „Wyrzucone bowiem przez wątrobę podczas stresu kwasy tłuszczowe zamieniają się w cholesterol i odkładają w tętnicach powodując sklerozę. Zwiększona krzepliwość krwi, sprzyjająca powstawaniu zakrzepów w naczyniach mózgu, płuc lub kończyn, prowadzi do zawałów serca. Osłabiona przez dystres obrona immunologiczna sprzyja infekcjom. Wyzwalają się procesy nerwicowe, agresywność, patologiczne zachowanie społeczne itp.”<sup>4</sup>. H. Selye twierdzi jednak, że pomimo ryzyka wystąpienia negatywnych konsekwencji „nie powinniśmy unikać stresu. Możemy go przetrzymać skutecznie i z pożytkiem, jeśli znamy jego mechanizm i jeśli dostosujemy naszą filozofię życiową do niego”<sup>5</sup>.

Do podobnych wniosków dochodzi również J. Wojciechowska, według której życie bez stresu nie stawiałoby przed nami żadnych wyzwań, przeszkód do pokonania, nowych obszarów do poznania i żadnego powodu, by rozwijać swoją inteligencję czy doskonalić zdolności. Stres jest nieuniknionym, ale i w pewnym sensie potrzebnym elementem życia<sup>6</sup>.

<sup>2</sup> H. Selye, *Stres okiełznany*, PIW, Warszawa 1977, s. 8.

<sup>3</sup> Ibidem, s. 6-7; A. Łuczak, D. Żołnierczyk-Zreda, *Praca a stres*, „Bezpieczeństwo Pracy” 2002, nr 10, s. 2-5.

<sup>4</sup> H. Selye, op. cit., s. 6-7.

<sup>5</sup> Ibidem, s. 10.

<sup>6</sup> J. Wojciechowska, *Syndrom wypalenia zawodowego*, „Nowiny Psychologiczne” 1990, nr 5-6, s. 84.

Koncepcja stresu H. Selye'ego zaliczana jest do tzw. podejścia fizjologicznego i obecnie jest oceniana jako zbyt jednostronna (oparta na prostym paradygmacie 'bodziec – reakcja'). Współczesne podejście psychologiczne nie tyle odrzuca pojmowanie stresu H. Selye'go, co raczej uzupełnia je o aspekt dynamicznego oddziaływania między jednostką a środowiskiem, które może przyjąć wariant interakcyjny albo transakcyjny<sup>7</sup>.

## Stres a praca zawodowa

Każde środowisko pracy obfituje potencjalnie w bardzo szeroki wachlarz stresorów. Przez stresor należy rozumieć „taki element bodźca czy sytuacji, który narusza względną równowagę pomiędzy podmiotem a środowiskiem i uruchamia mechanizmy adaptacyjne (regulacji psychicznej) zachowania się człowieka”<sup>8</sup>. Długie lub nawracające oddziaływanie stresorów prowadzić może do utrzymywania się w długim okresie sytuacji trudnej dla pracownika, która może przerodzić się w kryzysową.

Stres może rodzić praca niezgodna z zainteresowaniami i zdolnościami, złe relacje z przełożonymi lub współpracownikami, depersonalizacja stosunków międzyludzkich w zakładzie pracy, panujący styl zarządzania, materialne warunki i poziom bezpieczeństwa pracy, rosnące wymagania pracodawców, wzrastająca liczba obowiązków, wprowadzanie zmian technicznych i technologicznych, zbyt duża, jak i zbyt mała odpowiedzialność związana z zajmowanym stanowiskiem, zadania zawodowe przewyższające posiadane możliwości i kwalifikacje, bądź będące znacząco poniżej możliwości pracownika, a także konieczność ciągłego modernizowania kwalifikacji.

Stres w połączeniu z innymi czynnikami, takimi jak np. warunki pracy, cechy i postawy pracownicze, może stać się przyczyną „wypalenia zawodowego”. Polega ono głównie na przeżywaniu poczucia braku satysfakcji z wykonywanej pracy, depersonalizacji kontaktów międzyludzkich, doświadczeniu chronicznego stanu złego samopoczucia i spadku jakości pracy<sup>9</sup>. Oznacza to, że omawiane zjawisko może mieć szkodliwe konsekwencje nie tylko dla osób bezpośrednio nim dotkniętych, ale również dla działalności zakładu pracy.

W literaturze naukowej istnieje wiele propozycji klasyfikacji czynników potencjalnie powodujących stres w miejscu pracy. Do najbardziej znanych zaliczyć

<sup>7</sup> T. Cox, A. Griffiths, E. Rial-Gonzales, *Badania nad stresem związanym z pracą*, Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, Luksemburg 2006, s. 35.

<sup>8</sup> J.F. Terelak, *Stres psychologiczny*, Oficyna Wyd. „Branta”, Bydgoszcz 1995, s. 68.

<sup>9</sup> J. Wojciechowska, op. cit., s. 84.

należy klasyfikacje Światowej Organizacji Pracy, Międzynarodowej Organizacji Pracy, M.J. Smitha i P. Carayona, T. Coxa i współpracowników, M. Bambara oraz C.L. Coopera<sup>10</sup>. Na potrzeby naszych rozważań przytaczam podział zaproponowany przez M. Gólcza<sup>11</sup>. Autor wyróżnił rodzaje stresorów w oparciu o analizę wyników ocen pracy przeprowadzanych w różnych przedsiębiorstwach. Według niego zasadnicze źródła stresu w pracy to:

- przeciążenie ilościowe pracą;
- przeciążenie jakościowe pracą;
- niedociążenie jakościowe pracą;
- ograniczony zakres kontroli pracowników nad pracą;
- niejasna rola zawodowa;
- konflikt roli zawodowej z innymi rolami pełnionymi przez pracownika;
- brak wsparcia ze strony przełożonych;
- fizyczne warunki pracy.

Jak widać, pracownicy mogą być narażeni na stres w pracy z różnych powodów. Niejednokrotnie dochodzić może też do nakładania się na siebie różnych czynników stresogennych w tym samym czasie. Taka kumulacja stresorów może prowadzić do sytuacji ekstremalnie trudnych, w których przewyciężenie stresu przez pracownika bez odpowiedniego wsparcia będzie po prostu niemożliwe.

## Negatywne konsekwencje stresu w środowisku pracy

Jak wcześniej wspomniano, stres jako taki może oddziaływać w sposób pozytywny i negatywny na funkcjonowanie jednostki. To, czy przyjmie on rolę eustresu czy dystresu, zależy od wielu okoliczności, w tym od obiektywnych możliwości radzenia sobie przez jednostkę z zaistniałym napięciem emocjonalnym oraz od intensywności oddziaływania stresorów.

Jednym z najbardziej odczuwanych przez pracowników negatywnych efektów stresu jest wyczerpanie fizyczne i psychiczne. Pojawia się ono w miarę przedłużania się sytuacji stresowej<sup>12</sup>. W prostej linii prowadzi do pogorszenia się ogólnego samopoczucia jednostki, obniżenia się odporności organizmu i częstszych zachorowań. Pracownicy stają się przez to mniej wydajni, gorzej wykonują swoje obowiązki zawodowe. „Z tychże powodów obniża się efektywność ich

---

<sup>10</sup> Zob.: M. Waszkowska, A. Potocka, P. Wojtaszczyk, *Miejsce pracy na miarę oczekiwań. Poradnik dla pracowników socjalnych*, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Łódź 2010, s. 28-30.

<sup>11</sup> M. Gólcza, *Stres w pracy. Poradnik dla pracodawcy*, Główny Inspektorat Pracy, Warszawa 2014, s. 16-19.

<sup>12</sup> J. Terelak, *Stres zawodowy. Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych*, Warszawa 2007, s. 283.

pracy, częściej popełniają niezamierzone błędy. Zwykle są mniej chętni do wykonywania zadań, częściej korzystają ze zwolnień lekarskich lub biorą dni wolne. Niejednokrotnie także omijają przepisy i zasady związane z bezpieczeństwem czy polecenia służbowe, nierzadko ulegają wypadkom w pracy, tracą zainteresowanie pracą, są mniej zaangażowani w wykonywanie codziennych obowiązków, natomiast w skrajnych przypadkach rezygnują i odchodzą z pracy<sup>13</sup>. Zmiany zachowań i postawy pracowników dotkniętych stresem zawodowym implikują negatywne skutki dla funkcjonowania i kondycji zatrudniających ich zakładów pracy. Wyliczyć tu można choćby wadliwość produktów, nierealizowanie lub złe realizowanie zleceń, utratę klientów, koszty wypadków przy pracy, uszkodzenia i awarie sprzętu, konieczność organizowania zastępstw za osoby przebywające na zwolnieniach lekarskich, koszty odpraw, koszty rekrutacji, selekcji oraz szkoleń nowych pracowników, a także straty wizerunkowe firmy<sup>14</sup>.

## Zawody stresogenne

Mimo iż odczuwanie stresu w pracy, jak i zdolność do radzenia sobie z nim są kwestią uwarunkowaną indywidualnie, to w społecznej świadomości funkcjonuje przeświadczenie o zróżnicowaniu zawodów ze względu na narażenie na stres osób je wykonujących. Kwestię tę poddaje się dość często badaniom. Postrzeganie stresogenności profesji różni się w zależności od kraju lub panującej kultury. Dla przykładu, w amerykańskich badaniach z 2014 roku przeprowadzonych przez serwis *careerast.com*, za 10 najbardziej stresogennych zawodów uznano kolejno: żołnierza, generała, strażaka, pilota, specjalistę ds. eventów, pracownika PR, dyrektora/managera, reportera, policjanta i taksówkarza<sup>15</sup>.

Tymczasem, według ogólnopolskich badań przeprowadzonych przez OBOP w 2000 roku na reprezentatywnej próbie Polaków, ranking stresogennych profesji jest odmienny, choć niektóre zawody wskazywane przez Amerykanów też pojawiają się w tym zestawieniu. W polskich realiach, dziesiątkę najbardziej obciążonych stresem zawodów otwiera zawód lekarza, a po nim występują kolejno: nauczyciel, policjant, pilot, kierowca, strażak, prawnik/sędzia/adwokat, górnik, prezes/kierownik/dyrektor oraz makler giełdowy<sup>16</sup>. Wyraźne różnice w postrzeganiu stresogenności zawodów przez społeczeństwo amerykańskie i polskie wynikają

<sup>13</sup> J. Łodzińska, *Stres zawodowy narastającym zjawiskiem społecznym*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” 2010, t. 28, s. 132.

<sup>14</sup> *Ibidem*, s. 132-133.

<sup>15</sup> [http://wyborcza.biz/biznes/\(...\)true](http://wyborcza.biz/biznes/(...)true)

<sup>16</sup> [http://www.interklasa.pl/porta1/index/\(...\)319566](http://www.interklasa.pl/porta1/index/(...)319566)

z pewnością z odmiennych metodyk badań, ale prawdopodobnie również z różnic w społecznym wartościowaniu poszczególnych kryteriów stresogenności.

Z uwagi na specyfikę uczestników badań, których wyniki są prezentowane w dalszej części niniejszego opracowania, należy w tym miejscu dodać, że postrzeganie stresogenności poszczególnych aspektów pracy zawodowej uzależnione może być w znacznym stopniu od własnej (obecnej lub przyszłej) profesji. Zawód nauczyciela wydaje się nierozłącznie związany ze zjawiskiem stresu. Dzieje się tak dlatego, że próby realizacji doniosłych celów jego pracy oraz silnie odczuwane w tym zakresie społeczne oczekiwania napotykać często na wiele różnych barier. W literaturze przedmiotu spotykamy szereg opracowań wskazujących na główne zakresy stresogenne w zawodzie nauczyciela. H. Sęk na bazie wyników swych badań wymienia w tym kontekście następujące obszary:

- a) niskie zarobki (nieadekwatne do wysiłku i wkładu pracy),
- b) niski prestiż zawodu,
- c) zachowania i cechy uczniów,
- d) przeładowane programy nauczania i ich zmiany,
- e) współpraca z przełożonymi (np. wygórowane wymagania),
- f) bycie ocenianym przez zwierzchników,
- g) złe warunki pracy, wyposażenie<sup>17</sup>.

Można domniemywać, że badani czynni nauczyciele oraz studenci pedagogiki będą w różny sposób wartościować poszczególne obszary stresorów w pracy zawodowej, głównie ze względu na różnice w posiadanym doświadczeniu zawodowym (pracowniczym) oraz w postrzeganiu roli zawodowej nauczyciela.

## **Badania własne – założenia, organizacja i wyniki**

Tym, co skłoniło autora niniejszego opracowania do podjęcia badań nad stresogennością pracy, była powszechność oraz destrukcyjność zjawiska stresu zawodowego. Zasadniczym celem badań było określenie cech i atrybutów pracy zawodowej, które w opiniach respondentów świadczą o jej stresogenności. Innym, nie mniej ważnym zakresem podjętych analiz było zidentyfikowanie grup zawodów, których wykonywanie – według uczestników badań – wiąże się z przeżywaniem sytuacji stresowych.

Relacjonowane poniżej wyniki badań uwzględniają również zróżnicowanie opinii na temat cech pracy stresogennej ze względu na status zawodowy badanych osób. Uczestnikami badań byli bowiem zarówno studenci przygotowujący się

---

<sup>17</sup> H. Sęk, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Uwarunkowania i możliwości zapobiegania*, [w:] H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, Warszawa 2004, s. 152.

do przyszłej pracy zawodowej, jak i aktywni zawodowo pracownicy. Kolejnym zatem celem przyświecającym badaniom była identyfikacja ewentualnych różnic w poglądach obydwu kategorii badanych na temat stresogenności poszczególnych aspektów pracy zawodowej, właśnie ze względu na różny poziom ich przygotowania i doświadczenia zawodowego. Wiedza na ten temat może okazać się przydatna dla lepszego przysposobienia przyszłych nauczycieli do funkcjonowania w roli zawodowej, w tym do skuteczniejszego rozpoznawania stresorów oraz radzenia sobie z już zaistniałym stresem.

Badaniem ankietowym objęto 60 studentów stacjonarnych kierunków pedagogicznych UMCS w Lublinie oraz 60 nauczycieli 8 szkół podstawowych z terenu powiatu lubelskiego. Dobór próby miał charakter losowy, a uczestnictwo w badaniu było dobrowolne i anonimowe. Materiał badawczy gromadzono w lutym i marcu 2016 roku, z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety. Zarówno w próbie studenckiej, jak i pracowniczej zdecydowanie przeważały kobiety (odpowiednio 85% i 86,67%).

Jak już wspomniano, jedną z kluczowych kwestii poddanych diagnozie były opinie badanych na temat cech pracy zawodowej, które stanowią o jej stresogenności. Cechy pracy o przeciwstawnych znaczeniach zostały połączone w pary tworzące 17 wymiarów. Zadaniem ankietowanych był wybór jednego z dwóch aspektów w każdym z tych wymiarów, jako tego, który jest (lub jest częściej) źródłem stresu zawodowego. Poniższy wykres pokazuje, jaki był rozkład odpowiedzi wszystkich respondentów na ten temat.

W całej badanej zbiorowości najbardziej powszechne było przekonanie, że tym, co czyni pracę zawodową stresującą, jest ponoszenie dużej odpowiedzialności finansowej (82,5% wszystkich badanych). Dla co najmniej 3/4 respondentów źródłem stresu zawodowego było ponoszenie osobistego ryzyka podczas wykonywania obowiązków służbowych, praca niezgodna z osobistymi zainteresowaniami, ale też piastowanie stanowisk, na których zarobki są uzależnione od wyników pracy. Niewiele mniej ankietowanych za stresującą uznało pracę polegającą na pokornym wykonywaniu poleceń przełożonych. Do najliczniej wskazywanych przez respondentów źródeł stresu w pracy należy jeszcze zaliczyć zatrudnienie na stanowiskach wiążących się z dużym prestiżem społecznym. Ponadto, opinie bardzo licznych uczestników badań (72,5%) sugerują, że stres zawodowy może towarzyszyć ludziom zatrudnionym na stanowiskach o niestałych godzinach pracy.

Ze względu na charakter przyszłej i obecnej pracy respondentów niepokojący wydaje się fakt, że ponad 68% z nich (jako całości) uznało za stresujące zajęcia polegające na kontaktach z ludźmi, a przecież praca nauczyciela na takich się zasadza. Na szczęście badani rzadziej kojarzyli stresogenność z relacjami z dziećmi i młodzieżą (35,83%), a częściej z kontaktami z osobami dorosłymi (64,17%).



Odpowiedzialność finansowa	Brak odpowiedzialności finansowej
82,50%	17,50%
Praca wymagająca ryzyka osobistego	Praca niewymagająca ryzyka osobistego
76,67%	23,33%
Zarobki zależne od wyników pracy	Zarobki niezależne od wyników pracy
75,00%	25,00%
Pokorne wykonywanie poleceń przełożonych	Swoboda w doborze metod pracy
74,17%	25,83%
Praca o wysokim prestiżu społecznym	Praca o niskim prestiżu społecznym
73,33%	26,67%
Praca z ludźmi	Praca z przedmiotami, maszynami
68,33%	31,67%
Wykonywanie powtarzalnych czynności	Poszukiwanie nowych form, metod pracy
68,33%	31,67%
Praca wymagająca ciągłego rozwoju	Praca niewymagająca ciągłego rozwoju
62,50%	37,50%
Praca kończy się wraz z wyjściem z firmy	Praca „przynoszona” do domu
60,83%	39,17%
Obciążenie dla zdrowia fizycznego	Obciążenie dla zdrowia psychicznego
57,50%	42,50%
Praca we własnej firmie	Praca najemna
54,17%	45,83%
Praca na stanowisku szeregowym	Praca na stanowisku kierowniczym
45,00%	55,00%
Praca z nowościami techniki i technologii	Praca tradycyjnymi metodami i technikami
45,00%	55,00%
Praca z dziećmi, młodzieżą	Praca z dorosłymi
35,83%	64,17%
Praca samodzielna	Praca w zespole
35,00%	65,00%
Praca w stałych godzinach	Praca w zmiennych godzinach
27,50%	72,50%
Praca zgodna z zainteresowaniami	Praca niezgodna z zainteresowaniami
25,00%	75,00%

**Rys. 1.** Aspekty pracy zawodowej powodujące stres pracowniczy w opiniach badanych  
Źródło: badania własne.



Warto też zauważyć, że respondenci za bardziej stresogenną uznali pracę w zespole ludzkim, niż samodzielne wykonywanie zadań zawodowych (odpowiednio: 65% i 35%).

Badani zdawali się postrzegać źródła stresu w pracy głównie w aspektach zagrażających finansowemu i zdrowotnemu bezpieczeństwu pracowników. Bardzo licznie twierdzili też, że dyskomfort zawodowy ma swe źródło w pracy monotonnej, rutynowej, niezgodnej z zainteresowaniami i poddanej odgórnemu rygorowi. Badani sugerowali też ponadprzeciętne narażenie na stres osób na stanowiskach społecznie eksponowanych.

Zaprezentowane powyżej wyniki badań nie mogą do końca być rzeczywistą wykładnią ugruntowanych poglądów wszystkich respondentów, a to ze względu na zróżnicowanie próby badawczej. Przypomnijmy, że w badaniach uczestniczyli z jednej strony studenci pedagogiki, czyli osoby, które były dopiero na etapie przygotowania do zawodu nauczyciela, z drugiej – czynni nauczyciele, w większości z co najmniej kilkuletnim stażem pracy w zawodzie. Opinie tych pierwszych na temat stresogenności pracy zawodowej z oczywistych względów należy traktować raczej w kategoriach antycypacji lub mniej lub bardziej realistycznych na ten temat wyobrażeń, podczas gdy deklaracje pracujących już nauczycieli są oparte na rzeczywistym doświadczeniu zawodowym i pracowniczym oraz znacznie lepszej znajomości świata pracy. W kolejnych akapitach zaprezentowane zostaną tylko dane dotyczące różnic w poglądach studentów i nauczycieli, w przypadku których stwierdzono istotność statystyczną.

Najbardziej wyraźnie różniły się poglądy studentów i nauczycieli w odniesieniu do stresogenności wynikającej z rangi zajmowanego stanowiska zawodowego.

**Tab. 1.** Charakter zajmowanego stanowiska jako źródło stresu w pracy zawodowej

Charakter stanowiska jako źródło stresu zawodowego	STUDENCI		NAUCZYCIELE	
	N	%	N	%
Stanowisko szeregowie	13	21,67%	41	68,33%
Stanowisko kierownicze	47	78,33%	19	31,67%

$\chi^2 = 26,3973$ , wynik istotny statystycznie przy  $p < 0,001$ .

Źródło: badania własne.

Ponad 3/4 studentów uznało, że o wiele bardziej na stres narażeni są pracownicy zatrudnieni w charakterze dyrektorów i kierowników niż pracownicy szeregowi. Zupełnie odmienne poglądy na ten temat posiadali nauczyciele, według

których stres towarzyszy przede wszystkim szeregowym pracownikom. Tak istotne różnice w rozkładzie odpowiedzi obydwu kategorii badanych można tłumaczyć odmiennym wartościowaniem poszczególnych kryteriów stresogenności. Wydaje się, że studenci bardziej liczyli się z dotkliwością stresu wynikającą z poziomu odpowiedzialności służbowej, która jest wyższa na stanowiskach kierowniczych. Nauczyciele z kolei prawdopodobnie przywiązywali większą wagę do stresorów takich jak ograniczone możliwości wpływu na treść i organizację pracy, limitowana samodzielność i kreatywność czy podleganie odgórnej kontroli itp., które są typowe dla stanowisk szeregowych.

Odnotowano też zasadniczą różnicę w opiniach studentów i nauczycieli w odniesieniu do stresogenności pracy z dziećmi i młodzieżą a dorosłymi (tab. 2).

**Tab. 2.** Praca z osobami w różnym wieku jako źródło stresu w pracy zawodowej

Kategoria wiekowa	STUDENCI		NAUCZYCIELE	
	N	%	N	%
Dzieci, młodzież	11	18,33%	32	53,33%
Dorośli	49	81,67%	28	46,67%

$\chi^2 = 15,9831$ , wynik istotny statystycznie przy  $p < 0,001$ .

Źródło: badania własne

O ile niemal 82% studentów pedagogiki wiązało pracę opartą na kontaktach z ludźmi dorosłymi ze stresem zawodowym, o tyle aktywnie pracujący nauczyciele reprezentowali w tej kwestii bardziej wyważone zdanie. Nieco częściej (o 7%) uznawali oni, iż stresu przysparza raczej praca z dziećmi i młodzieżą niż z dorosłymi. Wydaje się, że ich opinie są nie tylko bardziej rozważne, ale też obiektywnie bardziej wiarygodne ze względu na posiadane doświadczenie zawodowe w kontaktach z obydwoima kategoriami wiekowymi.

Zawód nauczyciela należy do grupy profesji, w których ciągła modernizacja kwalifikacji i doskonalenie kompetencji zawodowych jest naturalną koniecznością. Z tym większym zainteresowaniem należy przyrzeć się, jaki stosunek mieli respondenci z obydwu zbiorowości do konieczności ciągłego rozwoju zawodowego (tab. 3). Dane zgromadzone na ten temat po raz kolejny świadczą o tym, że badani studenci swoje poglądy opierali – co zrozumiałe – raczej na pewnych wyobrażeniach o zawodzie nauczyciela, a czynni nauczyciele na swych rzeczywistych doświadczeniach.

**Tab. 3.** Konieczność ciągłego rozwoju zawodowego jako źródło stresu w pracy zawodowej

Praca, która	STUDENCI		NAUCZYCIELE	
	N	%	N	%
Wymaga ciągłego rozwoju zawodowego	27	45%	48	80%
Nie wymaga ciągłego rozwoju zawodowego	33	55%	12	20%

$\chi^2 = 15,68$ , wynik istotny statystycznie przy  $p < 0,001$ .

Źródło: badania własne

Studenci znacznie rzadziej kojarzyli tę cechę pracy ze źródłem stresu niż ich starsi i doświadczeni koledzy. Wydaje się, że bardziej krytyczne opinie nauczycieli w omawianej kwestii mogły wiązać się z licznymi w ostatnich latach zmianami organizacyjnymi i prawnymi w polskim szkolnictwie, które generowały liczne i nie zawsze racjonalne wymagania dotyczące ich obowiązków zawodowych. Nierzadko tzw. rozwój zawodowy sprowadzał się do uczenia się nowych czynności, często związanych jedynie z biurokracją, a nie z doskonaleniem wiedzy i umiejętności *stricte* profesjonalnych.

Studenci i nauczyciele różnili się także pod względem oceny stresogenności obciążeń dla zdrowia fizycznego i psychicznego w pracy zawodowej.

**Tab. 4.** Rodzaj obciążenia zdrowotnego jako źródło stresu w pracy zawodowej

Obciążenie dla:	STUDENCI		NAUCZYCIELE	
	N	%	N	%
Zdrowia fizycznego	43	71,67%	26	43,33%
Zdrowia psychicznego	17	28,33%	34	56,67%

$\chi^2 = 9,8551$ , wynik istotny statystycznie przy  $p < 0,005$ .

Źródło: badania własne.

Adepci pedagogiki za silniejszy stresor uznali towarzyszące czynnościom zawodowym obciążenie dla zdrowia fizycznego (71,67%), podczas gdy badani nauczyciele – choć tylko w niewielkiej przewadze – uznali, że częściej źródłem stresu jest obarczanie pracownika obowiązkami opresyjnymi wobec jego sfery psychicznej.

Powszechnie funkcjonuje przekonanie, że posiadanie zainteresowań zgodnych z treściami pracy zawodowej wpływa korzystnie na jej wykonywanie. Zainteresowania te wykazują powinowactwo z przedmiotami i czynnościami właściwymi dla danego zawodu, a przez to optymalizują przebieg i jakość pracy<sup>18</sup>.

Nie wszyscy badani – zarówno studenci, jak i nauczyciele – byli przekonani o prawdziwości powyższej tezy (tab. 5).

**Tab. 5.** Zgodność pracy z osobistymi zainteresowaniami jako źródło stresu zawodowego

Praca:	STUDENCI		NAUCZYCIELE	
	N	%	N	%
Zgodna z zainteresowaniami	8	13,33%	22	36,67%
Niezgodna z zainteresowaniami	52	86,67%	38	63,33%

$\chi^2 = 8,7111$ , wynik istotny statystycznie przy  $p < 0,005$ .

Źródło: badania własne

Co siódmy ankietowany student oraz co trzeci badany nauczyciel twierdził, że to właśnie praca zgodna z zainteresowaniami osobistymi może być źródłem stresu. Wydaje się, że te osobliwe poglądy mogą mieć uzasadnienie tylko w odniesieniu do sytuacji, gdy zainteresowania zawodowe budują nazbyt silne zaangażowanie i motywację do pracy. Prowadzić to może do niebezpiecznego zjawiska pracoholizmu bądź do wykorzystywania pracownika przez przełożonych, który dla swej pasji gotowy jest podejmować pracę w licznych nadgodzinach lub godzić się na nadmierne obciążanie obowiązkami służbowymi kosztem realizacji innych ról życiowych.

Nauczyciele wykonują swą pracę przede wszystkim samodzielnie (przygotowywanie do zajęć, prowadzenie lekcji itp.). Są jednak obszary ich działań zawodowych, gdzie muszą pracować w zespole.

Badani – przyszli i obecni nauczyciele – wykazali nieco odmienny stosunek do zespołowości pracy zawodowej. Według ponad 3/4 nauczycieli większym źródłem stresu jest praca zespołowa; prawdopodobnie ze względu na towarzyszące jej w sposób naturalny konflikty międzyludzkie, których z pewnością zdążyli już doświadczyć. Studenci natomiast w niemal jednakowy sposób ocenili pod względem stresogenności zarówno pracę wykonywaną indywidualnie, jak i zespołową.

<sup>18</sup> B. Kłasińska, *Zainteresowania wyrażane przez studentów pedagogiki*, „Edukacja Humanistyczna” 2013, nr 1 (28), s. 185, 187.

**Tab. 6.** Samodzielne i zespołowe wykonywanie pracy jako źródła stresu zawodowego

Praca:	STUDENCI		NAUCZYCIELE	
	N	%	N	%
Samodzielnie wykonywana	28	46,67%	14	23,33%
Wykonywana w zespole ludzkim	32	53,33%	46	76,67%

$\chi^2 = 7,1795$ , wynik istotny statystycznie przy  $p < 0,01$ .

Źródło: badania własne.

Obserwowane współcześnie tempo postępu technicznego i technologicznego odciska swe piętno na każdej dziedzinie ludzkiej działalności. Implikacją tego procesu jest konieczność permanentnego uczenia się posługiwania w pracy coraz nowszymi i bardziej zaawansowanymi technologicznie narzędziami i urządzeniami.

**Tab. 7.** Praca z nowoczesnymi i tradycyjnymi narzędziami jako źródła stresu zawodowego

Praca:	STUDENCI		NAUCZYCIELE	
	N	%	N	%
Z nowymi technikami, technologiami i metodami	28	46,67%	14	23,33%
Z wykorzystaniem tradycyjnych metod i technik	32	53,33%	46	76,67%

$\chi^2 = 6,5993$ , wynik istotny statystycznie przy  $p < 0,05$ .

Źródło: badania własne.

Wyniki badań, prezentowane w tabeli 7, wydają się nieco zaskakujące. Studenci, jako młodszy respondenci, którzy powszechnie na co dzień posługują się nowoczesnymi urządzeniami technicznymi, powinni posiadać większe z nimi oswojenie, a tym samym wykazywać mniejsze obawy przed korzystaniem z nowych technik i technologii w pracy zawodowej. Tymczasem, to wśród nich dwukrotnie więcej osób niż wśród czynnych nauczycieli uznało, że praca z wykorzystaniem nowinek techniki jest bardziej stresująca niż ta wykonywana za pomocą środków i metod tradycyjnych.

Wydawać by się mogło, że z jeszcze większym zaskoczeniem mamy do czynienia w przypadku opinii badanych dotyczących stresogenności pracy w aspekcie czasowo-przestrzennego wykonywania zadań zawodowych (tab. 8).

**Tab. 8.** Zakres czasowo-przestrzenny wykonywania zadań zawodowych jako źródło stresu zawodowego

Praca:	STUDENCI		NAUCZYCIELE	
	N	%	N	%
Kończąca się wraz z wyjściem z zakładu pracy	30	50%	43	71,67%
„Przynoszona” również do domu	30	50%	17	28,33%

$\chi^2 = 5,9108$ , wynik istotny statystycznie przy  $p < 0,05$ .

Źródło: badania własne.

Połowa badanych studentów i aż 71% nauczycieli uznało, że bardziej obfitująca w stres jest praca, której wykonywanie kończy się wraz z wyjściem pracownika z zakładu pracy. Oznacza to, że bardziej pożądana przez nich jest sytuacja, kiedy pracownik „zabiera” pracę do domu. Wbrew pozorom, stanowisko takie znajduje swe uzasadnienie w koncepcji „work-life balance”, która w Polsce od ponad dwudziestu lat znajduje coraz więcej zwolenników wśród teoretyków i praktyków zarządzania organizacją. Idea work-life balance „promuje działania mające na celu uzyskanie równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym. (...) Nie chodzi tu jednak o ściśle rozdzielanie sfery prywatnej i zawodowej, a raczej o ich harmonijne łączenie i przenikanie, tak by praca, rodzina i pasje tworzyły spójną całość”<sup>19</sup>. W wyniku badań nad efektywnością pracy w europejskich (w tym w polskich) przedsiębiorstwach stwierdzono, że zdecydowanie lepszym rozwiązaniem (zarówno dla zdrowia pracownika, funkcjonowania jego rodziny, jak i efektywności firmy) jest umożliwienie pracownikowi „przynoszenia” pracy do domu, niż nakłanianie go lub zmuszanie do ponadplanowego pozostawiania w zakładzie pracy<sup>20</sup>. W tym świetle, kontrowersyjne z pozoru deklaracje badanych nauczycieli i studentów nabierają zupełnie innego znaczenia.

<sup>19</sup> M. Szymańska, K. Wolski, *Work-life balance – idea, którą warto się zainteresować*, „RynekPracy.pl – Sedlak & Sedlak”, 2013, <http://www.rynekpracy.pl/arttykul.php/wpis.652/szukaj.1>, s. 1.

<sup>20</sup> Ibidem, s. 1.

Ostatnim z analizowanych pod kątem oceny stresogenności aspektów pracy zawodowej jest kwestia charakteru podstawowego przedmiotu pracy (tab. 9).

**Tab. 9.** Charakter przedmiotu pracy jako źródło stresu zawodowego

Praca:	STUDENCI		NAUCZYCIELE	
	N	%	N	%
Z ludźmi	35	58,33%	47	78,33%
Z przedmiotami, maszynami	25	41,67%	13	21,67%

$\chi^2 = 5,5456$ , wynik istotny statystycznie przy  $p < 0,05$ .

Źródło: badania własne.

W kwestionariuszu ankiety umożliwiono respondentom wybór pomiędzy pracą z ludźmi a pracą z przedmiotami i urządzeniami (pominięto prace, gdzie przedmiotem są obiekty przyrodnicze). Jak się okazało, ankietowani nauczyciele, w porównaniu ze studentami, zdecydowanie bardziej krytycznie (tj. jako bardziej stresogenne) ocenili czynności zawodowe wykonywane w kontakcie z ludźmi niż ze sztucznymi, mechanicznymi obiektami. Najwidoczniej ich przeświadczenia o stresogenności profesji bazujących na relacjach z ludźmi wynikały z własnych doświadczeń zawodowych, gdzie kontakty z uczniami, ich rodzicami oraz gronem pedagogicznym stanowią lwią część ich aktywności zawodowej. Studenci, mimo iż mniej doświadczeni zawodowo, również w przewadze deklarowali stresogenność pracy polegającej na kontaktach z ludźmi, choć ich przekonanie o tym było znacznie mniejsze niż wśród nauczycieli.

W przypadku pozostałych uwzględnionych w badaniu wymiarów stresogenności pracy zawodowej, opinie ankietowanych studentów i nauczycieli były względnie podobne, a tam gdzie odnotowano nieco większe rozbieżności, nie stwierdzono istotności statystycznej tych różnic. Z tego względu zrezygnowano z ich prezentacji.

Respondentów poproszono również o uszeregowanie 19 wyróżnionych grup zawodów pod względem ich stresogenności. Warto nadmienić, że zaproponowany podział zawodów miał charakter autorski. Przy jego tworzeniu posłużono się terminologią wykorzystywaną w oficjalnej polskiej Klasyfikacji Zawodów i Specjalności na potrzeby rynku pracy, lecz kryterium podziału uwzględniało przede wszystkim podobieństwo zawodów w aspekcie stresogenności i charakteru zadań zawodowych.



**Tab. 10.** Ranking grup zawodów według stopnia ich stresogenności w opiniach badanych

Lp.	ZAWODY	NAJBARDZEJ STRESOGENNE ZAWODY – WYBORY NA PIERWSZYCH 3 MIEJSCACH		RAZEM
		STUDENCI	NAUCZYCIELE	
1	<b>służb mundurowych</b>	51	41	92
2	<b>służby zdrowia</b>	38	41	79
3	<b>oświatowe</b>	26	38	64
4	<b>bezpośredniej ciężkiej produkcji przemysłowej</b>	15	11	26
5	<b>usług profesjonalnych</b>	9	11	20
6	<b>usług transportowych</b>	8	11	19
7	<b>sektora finansowego i fiskalnego</b>	9	7	16
8	<b>twórcy mass-mediów</b>	6	7	13
9	<b>artystyczne</b>	6	0	6
10	<b>usług budowlanych i pokrewnych</b>	4	2	6
11	<b>naukowcy</b>	1	5	6
12	<b>politycy zawodowi wysokiego szczebla</b>	5	0	5
13	<b>administracja rządowa i samorządowa</b>	0	4	4
14	<b>inżynierowie</b>	2	0	2
15	<b>rolnicze i pokrewne</b>	0	1	1
16	<b>usług handlowych i gastronomicznych</b>	0	1	1
17	<b>bezpośredniej lekkiej produkcji przemysłowej</b>	0	0	0
18	<b>usług osobistych</b>	0	0	0
19	<b>nowych technologii</b>	0	0	0
		180	180	

Źródło: badania własne.

W tabeli 10 zaprezentowano rankingi grup zawodów stresogennych, które respondenci wskazali na trzech pierwszych miejscach (najbardziej stresogenne). Statystyka testu U Manna-Whitneya wykazała brak istotności statystycznej różnic między opiniami badanych studentów i nauczycieli. Oznacza to, że ich poglądy na stresogenność poszczególnych grup zawodów były względnie zbliżone.

W obydwu zbiorowościach respondentów za najbardziej obciążone stresem uznano zawody służb mundurowych (wojskowi, policjanci, strażacy, służby ochrony granic kraju itp.), służby zdrowia (lekarze, pielęgniarki, weterynarze, farmaceuci, psychologowie, psychiatrzy, psychoterapeuci), profesje związane z oświatą (nauczyciele szkół ogólnokształcących, zawodowych wszystkich szczebli) oraz ciężkiej produkcji przemysłowej (górnicy dołowi, hutnicy, odlewnicy itp.). Badani uznali zatem, że zawód, do którego się przygotowują oraz który już wykonują, należy zaliczyć do najbardziej obciążających stresem. Warto też zauważyć, że deklaracje ankietowanych w znacznym stopniu pokrywają się z wynikami ogólnopolskich badań OBOP z 2000 roku, które były przywoływane wcześniej w niniejszym artykule.

## Podsumowanie

Ostatnie z zaprezentowanych zestawień sugeruje, że opinie badanych przyszłych i obecnych nauczycieli na temat źródeł stresu w pracy zawodowej wpisują się w istniejące w tej kwestii trendy ogólnokrajowe. Przypomnijmy, że w opiniach Polaków w czołówce zawodów stresogennych znalazły się profesje lekarza, nauczyciela, policjanta, pilota, strażaka i górnika.

Porównanie opinii badanych studentów i aktywnych nauczycieli na temat stresogenności poszczególnych aspektów pracy zawodowej ukazało pewne istotne różnice między tymi dwoma kategoriami respondentów. Zgodnie z przewidywaniami, ze względu na nikłe z reguły doświadczenia zawodowe studentów (praktyki, wolontariat), ich opinie na temat stresogenności uwzględnionych w badaniu elementów pracy zawodowej miały charakter raczej wyobrażeniowy, a przez to były mniej realistyczne. Na tym tle, poglądy wyrażane przez czynnych nauczycieli były zdecydowanie bardziej wiarygodne, ale też – co należy podkreślić – nierzadko wyrażające ich dość krytyczny stosunek do niektórych aspektów pracy zawodowej nauczyciela.

Wypada także zauważyć, że deklaracje ankietowanych wykazały pewną nieśpójność w poszczególnych aspektach badań. Dla przykładu, za zdecydowanie najbardziej stresujące czynniki pracy zawodowej respondenci uznali odpowiedzialność finansową (ponad 82%), uzależnienie zarobków od wyników pracy (75%) oraz zajęcia łączące się z wysokim prestiżem społecznym (ponad 73%).

Tymczasem, wśród zawodów najbardziej stresujących badani bardzo nielicznie wskazali profesje związane z sektorem finansowym i fiskalnym, gdzie wspomniana odpowiedzialność finansowa jest bardzo wysoka. Jeszcze rzadziej w tym kontekście wskazywali na prace w administracji rządowej i samorządowej oraz w tzw. wielkiej polityce, a przecież stanowią one bardzo dobry przykład zawodów o dużym prestiżu społecznym, a przynajmniej o dużej ekspozycji społecznej. Niekonsekwencją jest także brak uznania za względnie bardziej stresogenne zawodów artystycznych i związanych z mediami, choć przecież to sztandarowe przykłady profesji, w których zarobki zależne są od wykonanej pracy (głównie od jakości tej pracy).

Ponadto, badani mimo posiadanego poziomu wykształcenia, świadomości trudów towarzyszących wykonywaniu pracy umysłowej oraz własnych doświadczeń na tym polu, nie zaliczyli do szczególnie stresujących profesji zawodu naukowca (zaledwie sześć osób wskazało go wśród najbardziej obciążonych stresem, w tym tylko jeden student). Poziom stresu w pracy naukowca został oceniony tak samo jak w przypadku zawodów z branży usług budowlanych i pokrewnych.

Warto też zauważyć, że sam fakt, iż respondenci uznali swój własny zawód (obecny i przyszły) jako jeden z bardziej obfitujących w sytuacje stresowe, nie oznacza jeszcze, iż traktowali oni swą pracę jako nieustającą katorgę, a samych siebie jako jednostki o odchyleniach masochistycznych. Stres, jak na wstępie zaznaczono, może mieć też ożywczy wpływ na wykonywanie obowiązków zawodowych. Umiejętność przekuwania go w eustres jest nie tylko sposobem na radzenie sobie z codziennymi problemami w pracy, ale stać się może również impulsem do podejmowania nowych, ambitnych wyzwań, a w rezultacie czynnikiem warunkującym osiągnięcie znaczących sukcesów zawodowych.

Pierwszym krokiem do osiągnięcia niezbędnych do tego dyspozycji jest uzmysłowienie sobie, czym jest stres i jaki jest mechanizm jego oddziaływania. W dalszej kolejności należy nauczyć się eliminować sytuacje, które są pozornie stresowe, a te, których nie da się wyrugować, trzeba zaakceptować. Akceptacja sytuacji stresowej jest trudna, ale i niezbędna. Sprowadza się ona w największym skrócie do przyjęcia postawy odpowiedzialności za własny stres, co jest przeciwieństwem jego wypierania. W następnej kolejności warto poznać różne techniki radzenia sobie ze stresem. Literatura na ten temat jest bardzo bogata, podobnie jak liczne są oferty szkoleń i warsztatów w tym zakresie. Ponadto ważna jest też postawa pracodawcy, który powinien być uświadomiony na obecność stresu w pracy jego pracowników. Powinien on sobie „zdawać sprawę zarówno z istnienia wielu czynników wywołujących stres w pracy, jak i z negatywnych konsekwencji wytworzenia się stresogennego środowiska pracy. Absencja, rotacja pracowników, niska efektywność i produktywność pracy, małe zyski, skargi klien-

tów, choroby zawodowe – to tylko niektóre zagrożenia czyhające na pracodawców. Koszty stresogennej atmosfery w miejscu zatrudnienia mogą znacznie przerosnąć potencjalne koszty profilaktyki i dobrego zarządzania organizacją<sup>21</sup>.

## Bibliografia

- Cox T., Griffiths A., Rial-Gonzales E., *Badania nad stresem związanym z pracą*, Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, Luksemburg 2006.
- Gólcz M., *Stres w pracy. Poradnik dla pracodawcy*, Główny Inspektorat Pracy, Warszawa 2014.
- Klasińska B., *Zainteresowania wyrażane przez studentów pedagogiki*, „Edukacja Humanistyczna” 2013, nr 1 (28).
- Kocowski T., *Stres*, [w:] W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Fundacja „Innowacja”, Warszawa 1993.
- Łodzińska J., *Stres zawodowy narastającym zjawiskiem społecznym*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” 2010, t. 28.
- Łuczak A., Żołnierczyk-Zreda D., *Praca a stres*, „Bezpieczeństwo Pracy” 2002, nr 10.
- Selye H., *Stres okiełznany*, PIW, Warszawa 1977.
- Sęk H., *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Uwarunkowania i możliwości zapobiegania*, [w:] H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, PWN, Warszawa 2004.
- Terelak J.F., *Stres psychologiczny*, Oficyna Wydawnicza „Branta”, Bydgoszcz 1995.
- Terelak J.F. (red.), *Stres zawodowy. Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych*, Wyd. UKSW, Warszawa 2007.
- Waszkowska M., Potocka A., Wojtaszczyk P., *Miejsce pracy na miarę oczekiwań. Poradnik dla pracowników socjalnych*, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Łódź 2010.
- Wojciechowska J., *Syndrom wypalenia zawodowego*, „Nowiny Psychologiczne” 1990, nr 5-6.

## Netografia

- [http://www.interklasa.pl/portal/index/strony?mainSP=subjectpages&mainSRV=nauczyciel&method=44798754&page=article&article\\_id=319566](http://www.interklasa.pl/portal/index/strony?mainSP=subjectpages&mainSRV=nauczyciel&method=44798754&page=article&article_id=319566) [dostęp: 10.08.2016].
- [http://wyborcza.biz/biznes/1,147666,15390032,Najbardziej\\_stresujaca\\_praca\\_na\\_swiecie\\_Zolnierz\\_.html?disableRedirects=true](http://wyborcza.biz/biznes/1,147666,15390032,Najbardziej_stresujaca_praca_na_swiecie_Zolnierz_.html?disableRedirects=true) [dostęp: 10.08.2016].
- Szymańska M., Wolski K., *Work-life balance – idea, którą warto się zainteresować*, „RynekPracy.pl – Sedlak & Sedlak”, 2013, <http://www.rynekpracy.pl/artykul.php/wpis.652/szukaj.1> [dostęp: 13.08.2016].

<sup>21</sup> D. Turek, *Stres w pracy – przyczyny, konsekwencje i sposoby zarządzania stresem w organizacji*, „BadaniaHR.pl – Sedlak & Sedlak”, 2014, [https://badaniahr.pl/biblioteka/art/\(...\)20class](https://badaniahr.pl/biblioteka/art/(...)20class), s. 1.

Turek D., *Stres w pracy – przyczyny, konsekwencje i sposoby zarządzania stresem w organizacji*, „BadaniaHR.pl – Sedlak & Sedlak”, 2014, [https://badaniahr.pl/biblioteka/art/id/79/Stres\\_w\\_pracy\\_%E2%80%93\\_przyczyny\\_konsekwencje\\_i\\_sposoby\\_zarzadzania\\_%3Cspan%20class=](https://badaniahr.pl/biblioteka/art/id/79/Stres_w_pracy_%E2%80%93_przyczyny_konsekwencje_i_sposoby_zarzadzania_%3Cspan%20class=) [dostęp: 10.08.2016].

## **Streszczenie**

Artykuł stanowi w swej zasadniczej części raport z badań nad postrzeganiem różnych aspektów pracy zawodowej pod kątem ich stresogenności. Motywem podjęcia badań było rosnące zainteresowanie problematyką bezpieczeństwa pracy oraz przeciwdziałania różnym patologicznym zjawiskom, towarzyszącym funkcjonowaniu zawodowemu pracowników. Zjawisko stresu w pracy staje się coraz powszechniejsze, a co ważniejsze – następuje jego intensyfikacja w wyniku przemian cywilizacyjno-kulturowych i ekonomicznych. Tym bardziej istotne staje się nie tylko diagnozowanie samych przejawów i skutków oddziaływania stresu na jednostki, ale też badanie świadomości jego istoty oraz źródeł. Badania przeprowadzono w dwóch zbiorowościach: studentów kierunków pedagogicznych oraz czynnych zawodowo nauczycieli. Zabieg ten miał służyć ujawnieniu różnic w postrzeganiu stresogenności pracy przez osoby stojące u progu swej kariery zawodowej oraz posiadające już znaczące doświadczenia w funkcjonowaniu w świecie pracy.

## **Perceiving the level of stress in professional work by students of pedagogy and teachers**

### **Summary**

The article, in its main part, contains the research report on the perception of various aspects of vocational work with reference to their stress impact. The research was undertaken because of a growing interest in the issues of work safety and prevention of various pathological phenomena accompanying the functioning of the professional employees. The phenomenon of stress at work has become more and more widespread, and it takes its intensification as a result of civilizational, cultural and economic changes. Facing this nowadays, not only the proper assessment of symptoms and effects of stress on the individual seems to be very crucial but also studying the awareness of its essence and sources becomes important too. The study was conducted in two social groups: students of pedagogy and professionally active teachers. This procedure was to reveal the disclosure of differences in perception of stressful work by the young people standing on the threshold of their vocational careers, and adults having already significant experience in the functioning in the world of work.