

# Uwarunkowania dobrostanu nauczycieli w kontekście kształcenia

Determinants of teacher well-being in the context of education

**Key words:** training, education, science, well-being, mental health, quality of life.

**Abstract:** The determinants of well-being among teachers in the context of the education process are a niche topic. Usually, all methodological and scientific studies focus on the well-being of adolescents in the school environment, forgetting about the people who lead the educational process, i.e. the teachers. The following text pays special attention to the analysis of teachers' well-being, taking into account such components as psychophysical factors, work organisation and culture, and environmental factors. The considerations of this article also concern the support system for teachers, or rather the lack of it, the workload, the interdisciplinary relationships that impinge on the subsequent subjective feelings and the educational process itself. Financial conditions, opportunities for professional development and the appreciation of the individual teacher's commitment are also very important factors. The conclusions drawn from the answers provided by teachers suggest that we have a very significant problem with well-being of those who are on the front line of education, and consequently we cannot expect an increase in teacher commitment or long-term effects in teaching.

**Słowa kluczowe:** kształcenie, edukacja, nauka, dobrostan, zdrowie psychiczne, jakość życia.

**Streszczenie:** Uwarunkowania dobrostanu wśród nauczycieli w kontekście procesu kształcenia są niszowym tematem. Zazwyczaj wszelkie opracowania metodyczne czy naukowe skupiają się na dobrostanie adolescentów w środowisku szkolnym, zapominając o osobach, które procesowi edukacyjnemu przewodzą, tj. nauczycielach. W poniższym tekście szczególną uwagę zwraca się na analizę dobrostanu nauczycieli z uwzględnieniem takich komponentów jak: czynniki psychofizyczne, organizacja i kultura pracy, czynniki środowiskowe. Rozważania niniejszego artykułu dotyczą również systemu wsparcia dla nauczycieli, a raczej jego braku, obciążenia pracą, relacjami interdyscyplinarnymi, które rzutują na późniejsze, subiektywne odczucia oraz sam proces kształcenia. Bardzo istotnym czynnikiem są również warunki finansowe, możliwość rozwoju zawodowego oraz docenianie zaangażowania indywidualnego nauczyciela. Wnioski płynące z odpowiedzi, których udzielali nauczyciele, sugerują, że mamy bardzo istotny problem z dobrostanem u osób, które stoją w pierwszej linii frontu edukacyjnego, a co za tym idzie nie możemy oczekiwać wzrostu zaangażowania osób uczących czy długofalowych efektów w nauczaniu.

## Wprowadzenie

Pojęcie dobrostanu zostało sformułowane w 1948 roku przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). W myśl przyjętej definicji pojęcie to należy rozumieć jako „stan pełnego fizycznego, holistycznego, psychologicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby lub kalectwa”<sup>1</sup>. Warto zwrócić uwagę na powyższy cytat, ponieważ stwierdzono w nim, że dla ludzkiego zdrowia ważne jest nie tylko brak jakiegokolwiek schorzenia, ale również to, jak wygląda życie w tym okresie. Przez większość dziejów wszelkie działania lekarzy zmierzały do zapobiegania lub leczenia chorób, ale nie interesowano się tym, jak wygląda życie zdrowego człowieka, co składa się na zdrowie oraz w jaki sposób osiągnąć taki stan. Dodatkowo, należy zauważyć, że definicja przyjęta przez WHO stanowi podejście holistyczne, które uwzględnia wszelkie aspekty funkcjonowania człowieka. Bierze pod uwagę wpływ uwarunkowań społecznych na ludzką psychikę lub stany emocjonalne, które towarzyszą nam każdego dnia. Ciekawe ujęcie dobrostanu zaproponowało Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA), które przedstawia się następująco: „Stan szczęścia i zadowolenia, z niskim poziomem stresu, ogólnie dobrą kondycją fizyczną i psychiczną oraz pozytywnym nastawieniem lub dobrą jakością życia”<sup>2</sup>. Autorzy tej definicji zwracają uwagę na samopoczucie osoby pod kątem zadowolenia z życia, tj. jakością tego życia. Z tego też względu przytoczoną definicję należy traktować jako rozwinięcie pojęcia zaproponowanego przez WHO.

W polskiej literaturze przyjmuje się m.in., że dobrostan psychiczny należy rozumieć jako efekt poznania swojego stanu emocjonalnego w celu budowania oceny własnego życia. Wartościowaniu podlegają takie kategorie jak: poziom spełnienia i satysfakcji. Tym samym nie jest on wartością stałą, ponieważ na różnych etapach życia może ulegać zmianom<sup>3</sup>. W innym ujęciu dobrostan jest utożsamiany ze zdrowiem psychicznym, które to pozwala na efektywne funkcjonowanie w codziennym życiu. W takim rozumieniu na dobrostan składają się takie elementy jak: równowaga emocjonalna, radzenie sobie ze stresem, czy też realizacja swoich potrzeb oraz z subiektywnym uczuciem szczęścia<sup>4</sup>. W porównaniu do definicji zaproponowanych przez WHO i APA takie ujęcie nie ma charakteru holistycznego, ponieważ odnosi się jedynie do kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym. Pomijane są zagadnienia zdrowia fizycznego, roli człowieka w życiu społecznym oraz zawodowym. W innym ujęciu dobrostan definiowany jest jako: „szczęście i zadowolenie oraz po-

<sup>1</sup> D. Karaś, *Pojęcia i koncepcje dobrostanu. Przegląd i próba uporządkowania*, „Studia Psychologica. Theoria et Praxis” 2019, nr 19(2), s. 7.

<sup>2</sup> Tłumaczenie własne za: *APA Dictionary of Psychology*, <https://dictionary.apa.org/well-being> (dostęp: 27.09.2024 r.).

<sup>3</sup> E. Kasperek-Golinowska, *Nadzieja i optymizm vs wątpliwość i pesymizm w kontekście „dobrego życia” w kulturze konsumpcji*, „Studia Edukacyjne” 2012, nr 19, s. 179–213.

<sup>4</sup> E. Kulawska, *Dobrostan psychiczny a poziom odczuwanego stresu i satysfakcji ze studiów w doświadczeniach studentów pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej*, „Forum Pedagogiczne” 2019, nr 2, cz. 2, s. 131.

czucie sensu życia można rozumieć jako pozytywne stany umysłu, które dostarczają człowiekowi siły do zmagania się z trudnościami, przeszkodami i przeciwnościami losu. W ten sposób sprzyjają życiowemu powodzeniu, czyniąc człowieka szczęśliwszym i spełnionym<sup>5</sup>. Również i w tym przypadku dobrostan został ograniczony do kwestii zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

W literaturze przedmiotu przyjmuje się, że pojęcie dobrostanu mogło rozwinąć się na gruncie psychologii humanistycznej nazywanej również psychologią pozytywną. Przyjmuje się, że Abraham Maslow był jednym z pierwszych, który zauważył, że poczucie samorealizacji znacznie poprawia zdrowie psychiczne człowieka<sup>6</sup>. Przy czym w psychologii pozytywnej coraz częściej oddziela się dobrostan od szczęścia. Obecnie uważa się, że szczęście wprawdzie stanowi jeden z elementów dobrostanu, ale uczucie to może występować samodzielnie<sup>7</sup>. Jest grupa teoretyków, która próbuje termin dobrostanu wywodzić z filozofii starożytnej Grecji, gdzie funkcjonowało pojęcie eudajmonia. Sęk w tym, że nigdy nie było ono jasno zdefiniowane i każdy z myślicieli używał je według własnego uznania. Przy czym teoretycy psychologii odwołują się do propozycji Arystotelesa, który eudajmonię utożsamiał ze stanem ducha, który wpływał na zdrowie fizyczne oraz powodzenie w życiu społecznym<sup>8</sup>.

Na podstawie powyższych informacji należy stwierdzić, że najbardziej holistycznym podejściem uznać należy definicję zaproponowaną przez APA, ponieważ uwzględnia ona kilka modułów, które całościowo składają się na dobrostan. Jednak w polskiej literaturze pojęcie dobrostanu jest ograniczone do zdrowia psychicznego, równowagi emocjonalnej, subiektywnego poczucia szczęścia, które przyczyniają się do osiągania własnych celów życiowych. W niniejszej pracy opierać się będę na propozycji pojęciowej APA.

## Sytuacja nauczycieli w Polsce

Zawód nauczyciela w Polsce odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu przyszłych pokoleń i jest jednym z filarów systemu edukacji. Nauczyciele w Polsce pracują na różnych poziomach edukacyjnych, od przedszkoli po szkoły średnie, a ich praca obejmuje zarówno edukację formalną, jak i wspieranie rozwoju uczniów w sferze emocjonalnej oraz społecznej.

Zawód nauczyciela od zawsze odgrywał kluczową rolę w społeczeństwie i był wysoko ceniony. Jego wykonywanie było jednak uzależnione od czynników ekonomicznych, społecznych, politycznych i kulturowych. W drugiej dekadzie XXI wieku w Polsce nastąpiły znaczące zmiany w różnych sferach życia, w tym także reforma systemu edukacji. Dodatkowo, pandemia Covid-19 miała istotny wpływ na pracę nauczycieli, kiedy to szkoły okresowo zawieszano, a nauczanie odbywało się zdal-

<sup>5</sup> A. Poraczyńska-Ciszowska, *Cechy osobowościowe a doświadczenie szczęścia i poczucie sensu życia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013, s. 40.

<sup>6</sup> E. Trzebińska, *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009, s. 27.

<sup>7</sup> D. Karaś, *Pojęcia i koncepcje dobrostanu...*, op. cit., s. 8.

<sup>8</sup> Ibidem, s. 5.

nie. Dlatego zrozumienie sytuacji nauczycieli w obecnych realiach jest niezwykle ważne.

Jednym z najpoważniejszych problemów w życiu zawodowym nauczycieli są kwestie wynagrodzenia za wykonywaną pracę. Przede wszystkim należy stwierdzić, że mimo wprowadzanych podwyżek, praca nauczycieli ciągle uchodzi za niekorzystną pod względem finansowym. Taka opinia jest formułowana w oparciu o porównania z wynagrodzeniami w prywatnym sektorze. Tym bardziej że praca nauczycieli jest wymagająca nie tylko odpowiednich zdolnościach, ale również dotyczy ciągłego kształcenia oraz wykonywania pracy w prywatnym czasie<sup>9</sup>. W *Monitorze Kształcenia i Szkolenia 2019* autorzy stwierdzili, że większość nauczycieli posiada kwalifikacje znacznie przewyższające minimalne wymogi. Polskie wynagrodzenie początkującego nauczyciela wynosi mniej niż średnia w Unii Europejskiej przy uwzględnieniu siły nabywczej<sup>10</sup>. W ocenie ZNP wynagrodzenie nauczycieli w latach 2004–2020 było najniższe wśród grup zawodowych uznawanych za specjalistów. Dodatkowo wzrost wynagrodzeń w różnych sektorach gospodarki determinował coraz większe różnice finansowe<sup>11</sup>.

Inny problem, jaki pojawił w kilku ostatnich latach, to brak kadry nauczycieli niektórych przedmiotów oraz edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Im większe miasto, tym problem ten jest bardziej widoczny. Źródło tkwi w sytuacji, że coraz mniej młodych ludzi wybiera studia o specjalizacji nauczycielskiej. Jeśli jednak zdecydowali się podjąć zawód nauczyciela, odchodzą w krótkim czasie z zawodu. Duża część obecnej kadry nauczycielskiej to osoby w wieku ponad 50 lat, które stopniowo przechodzą na emeryturę. Zbyt niskie zarobki i ciągła reforma systemu edukacji sprawiły, że wielu nauczycieli postanowiło zrezygnować z pracy w obszarze edukacyjnym i zmienić sektor zawodowy. Braki kadrowe powodują, że osoby nadal wykonujące zawód są przeciążone obowiązkami wynikającymi z ich obciążenia dydaktycznego, dodatkowo w związku z sytuacją wojenną w Ukrainie klasy uległy zwiększeniu liczbowemu, co niestety nie sprzyja efektywnej nauce<sup>12</sup>. Warto pamiętać, że wielu nauczycieli podnosi swoje kwalifikacje, co w praktyce oznacza rozpoczęcie studiów podyplomowych, zaocznych lub wieczorowych. Znaczne obciążenie pracą w połączeniu z życiem codziennym powoduje nadmiar obowiązków, to zaś prowadzi do frustracji<sup>13</sup>.

Równie ważnym elementem wpływającym na to, w jaki sposób wykonywana jest praca nauczyciela, są relacje wewnątrzpracownicze. Dotyczy to zarówno nawiązaniu stosunków ze współpracownikami, jak i uczniami. W literaturze przyjmuje się,

<sup>9</sup> A. Michniuk, *Dlaczego współcześni nauczyciele rezygnują z pracy w szkołach państwowych? Raport z badań*, „Rocznik Pedagogiczny” 2020, nr 43, s. 155.

<sup>10</sup> *Monitor Edukacji i Kształcenia 2019. Polska*, Kształcenie i Szkolenie, Warszawa 2019, s. 4.

<sup>11</sup> W. Szymczak, M. Jakubowski, T. Gajderowicz, *Wynagrodzenie polskich nauczycieli...*, op. cit., s. 3–4.

<sup>12</sup> *Monitor Edukacji i Kształcenia 2019...*, op. cit., s. 5.

<sup>13</sup> E. Gawel-Luty, *Nauczyciel wobec współczesnej rzeczywistości społecznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2021, s. 25.

że praca nauczyciela polega na budowaniu i zarządzaniu relacjami interpersonalnymi<sup>14</sup>. Jednak to relacje z kolegami i koleżankami z pracy wpływają na jej komfort. Kształtują się one różnorodnie, w zależności od miejsca pracy. Istotnym problemem jest budowanie stosunków między początkującymi nauczycielami a tymi, którzy posiadają już długi staż pracy. Ci ostatni młodszych kolegów mogą traktować w taki sam sposób jak uczniów, biorąc pod uwagę różnicę wieku oraz doświadczenia zawodowe. To powoduje, że hierarchia zostaje zaburzona, a sposób komunikacji między nimi staje się niepoprawny i apodyktyczny. Komfort wykonywania pracy pedagogicznej zdecydowanie obniżają obciążenia związane z wykonywaniem czynności biurokratycznych, jak np. pisanie raportów, sprawozdań oraz innej dokumentacji, która jest dostępna w dzienniku elektronicznym, który stanowi już dokument w pracy. Ważną kwestią jest również współpraca z rodzicami. W wielu przypadkach nauczyciele twierdzą, że jest ona niekomfortowa. Niepoprawna współpraca między nauczycielem a rodzicami może negatywnie wpływać na rozwój i postępy uczniów, a także na atmosferę w szkole. Jednym z najczęstszych problemów jest brak regularnej i otwartej komunikacji między nauczycielem a rodzicami. Kiedy nauczyciele nie informują rodziców o postępach i problemach dziecka, a rodzice nie zgłaszają swoich obaw, tworzy się bariera, która utrudnia wspólne działanie na rzecz ucznia.

Co mniej więcej cztery lata nauczyciele stają przed nowymi wyzwaniami oraz zmianami w metodach pracy, które mogą być sprzeczne z ich dotychczasowym doświadczeniem. Dodatkowo, zdarza się, że niektórzy dyrektorzy szkół wprowadzają zmiany, które są silnie związane z programami politycznymi partii, co prowadzi do frustracji, stresu i utrudnia skuteczne nauczanie młodzieży<sup>15</sup>.

Wykonywanie zawodu pedagoga w Polsce jest jedną z najmniej płatnych prac w porównaniu z europejską średnią wynagrodzeń pracowników. Z tego też powodu nie możemy się dziwić, że coraz mniej młodych osób decyduje się na pracę jako nauczyciel.

## Badania własne

Poznanie dobrostanu nauczycieli możliwe jest jedynie poprzez przeprowadzenie odpowiednich badań. Zastosowano metodę badań ilościowych, a techniką badawczą była ankieta. Wybór tej metody wynikał z potrzeby oceny reprezentatywnej grupy. Ankieta została przeprowadzona wśród aktywnych zawodowo nauczycieli, a wypełniło ją 330 osób. Kwestionariusz ankiety przesłano w formie elektronicznej za pośrednictwem formularza ankietowego, korzystając z forów dedykowanych nauczycielom i wychowawcom w internecie. Problem badawczy przedstawia się następująco: *Jak przedstawiają się uwarunkowania dobrostanu nauczycieli w kontekście kształcenia?* Został on podzielony na kilka mniejszych problemów, które przedstawiają się następująco: (1) *Jak przedstawia się stan emocjonalny i psycholo-*

<sup>14</sup> B. Jakimiuk, *Praca nauczyciela jako obszar budowania relacji interpersonalnych*, „Szkoła-Zawód-Praca” 2016, nr 11(16), s. 118.

<sup>15</sup> Informacja oparta na rozmowach z nauczycielami.

giczny nauczycieli?, (2) Jak przedstawia się zdrowie fizyczne nauczycieli?, (3) W jaki sposób kształtują się relacje społeczne nauczycieli? oraz (4) Jak przedstawia się samoocena życia zawodowego nauczycieli?

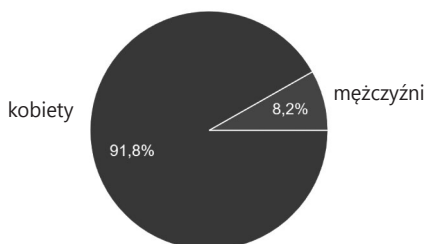
Każdemu z problemów badawczych odpowiada hipoteza. Z tego też powodu hipotezą główną będzie: *Dobrostan nauczycieli w Polsce wymaga wzmocnienia*. Hipotezy główne robocze przedstawiają się następująco: (1) *U większości badanych stan emocjonalny i zdrowia psychologicznego polskich nauczycieli nie jest satysfakcjonujący*. (2) *Zdrowie fizyczne u większości badanych jest nadwyżężone*. (3) *Relacje społeczne są niepoprawne, co spowodowane jest obciążeniem w pracy*. (4) *Większość nauczycieli źle ocenia swoje życie zawodowe*.

## Analiza badań

### I. Określenie profilu respondentów

Kwestionariusz ankiety rozpoczął się od określenia profilu osób biorących udział w badaniu: płci, stopnia awansu zawodowego, stażu pracy oraz wykonywanych obowiązków. Są to istotne pytania, ponieważ dotyczą one czynników wpływających na udzielane odpowiedzi. Inaczej bowiem zagadnienie to będzie oceniane przez osoby mające dłuższy staż pracy oraz wyższe stanowisko niż dopiero rozpoczynające karierę zawodową.

W pierwszej kolejności zapytano o płeć badanych. Ustalenie tej kwestii jest ważne chociażby z tego powodu, że kobiety i mężczyźni inaczej oceniają otaczającą rzeczywistość. Różnią się stanem emocjonalnym i psychicznym. Warto również wspomnieć o tym, że zawód nauczyciela uchodzi za jeden z bardziej sfeminizowanych. Uzyskane wyniki przedstawiono poniżej.

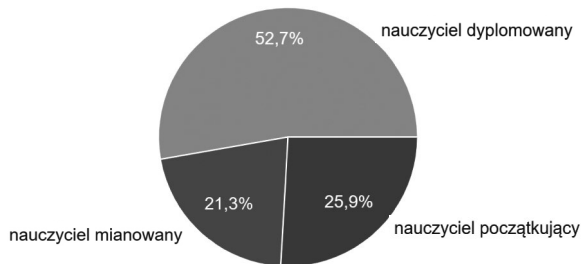


**Wykres 1. Płeć respondentów (330 odpowiedzi)**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Z powyższego wykresu wynika, że 91,8% badanych to kobiety.

W kolejnym pytaniu poproszono respondentów na określenie stopnia posiadanego awansu zawodowego. Uzyskane odpowiedzi zaprezentowano na poniższym wykresie.

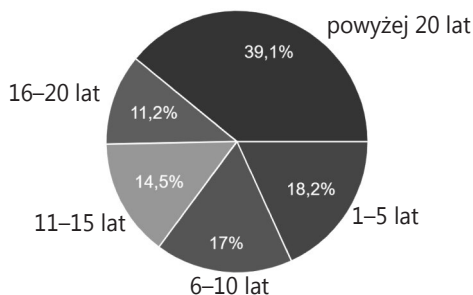


**Wykres 2. Stopień awansu zawodowego respondentów (328 odpowiedzi)**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Na podstawie wykresu należy stwierdzić, że 52,7% badanych to nauczyciele dyplomowani. Na drugim miejscu znalazły się osoby, które posiadają stopień nauczyciela mianowanego (25,9%). Niewiele mniej jest osób, które są nauczycielami początkującymi (21,3%). Z danych tych wynika, że największą grupę stanowią nauczyciele posiadający najwyższy stopień zawodowy. Najmniej jest osób, które rozpoczynają karierę w tym zawodzie. Niewątpliwie taki podział wśród respondentów wpływa na to, jak udzielają oni odpowiedzi w dalszej części ankiety.

Równie istotny jest staż pracy, który również wpływa na to, w jaki sposób są udzielane odpowiedzi.



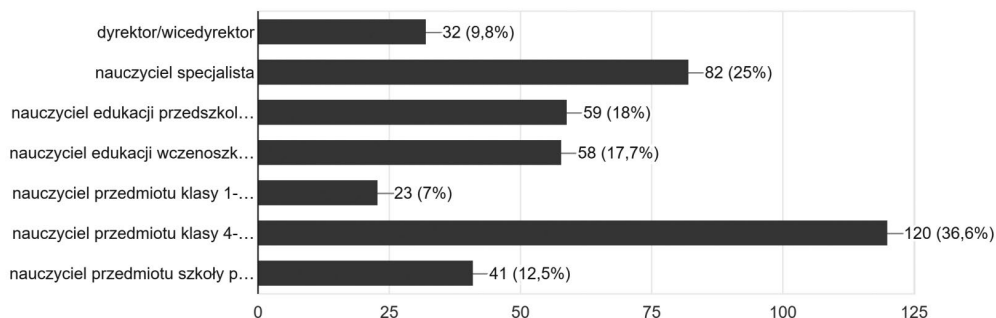
**Wykres 3. Staż pracy badanych (330 odpowiedzi)**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Na podstawie powyższego wykresu należy stwierdzić, że 39,1% respondentów pracuje w szkole więcej niż 20 lat. Na drugim miejscu znajdują się osoby zatrudnione od roku do 5 lat. Natomiast 17% osób pracuje od 6 do 10 lat. Od 11 do 15 lat pracuje 14,5% badanych, zaś od 16 do 20 lat 11,2%. Wyniki potwierdzają to, że największą grupę nauczycieli tworzą osoby zbliżające się do wieku emerytalnego.

Ważną kwestią jest zajmowane stanowisko pracy. Na poniższym wykresie zawarto informacje o stanowiskach, jakie zajmują respondenci.





**Wykres 4. Stanowisko pracy zajmowane przez respondentów (328 odpowiedzi)**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych

Na podstawie powyższego wykresu należy zauważyć, że najliczniejszą grupę osób (36,6%) stanowią nauczyciele przedmiotów w szkole podstawowej w klasach 4–8. Drugą w kolejności grupę pod względem liczebności tworzą nauczyciele specjaliści (25%), zaś trzecią w kolejności grupę tworzą nauczyciele przedszkolni. Niewiele mniejszą grupę tworzą nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej (17,7%). 12,5% badanych uczy przedmiotów w szkołach ponadpodstawowych, zaś 9,8% osób badanych to osoby pełniące stanowisko dyrektora. Najmniej liczną grupę tworzą nauczyciele przedmiotów w klasach 1–3 (7%). Tym samym wyniki wskazują, że grono osób biorących udział w badaniu jest zróżnicowane. Na tej podstawie można stwierdzić, że udzielane odpowiedzi powinny być rozmaite. Wynika to z różnego doświadczenia życiowego respondentów.

Na podstawie zebranych informacji należy stwierdzić, że przeciętna osoba biorąca udział w badaniu to kobieta będąca nauczycielką mianowaną, cechująca się ponad 20-letnim stażem pracy, ucząca przedmiotów w klasach 4–8 w szkole podstawowej.

## II. Odpowiedzi dotyczące badanego zjawiska

Punktem wyjścia analizy stało się pytanie dotyczące określenia swojego poczucia dobrostanu w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza bardzo niski jego poziom, zaś 10 bardzo wysoki poziom subiektywnego dobrostanu. Pytanie to zostało zadane, ponieważ daje możliwość poznania ogólnej oceny samozadowolenia respondentów, zaś następnie analizy tego zjawiska w odniesieniu do pracy zawodowej.

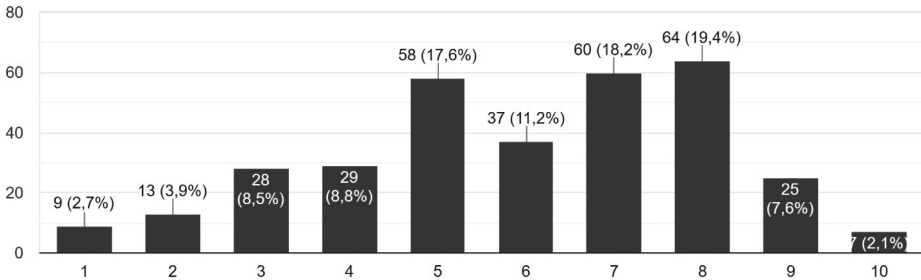
Z powyższego wykresu wynika, iż najwięcej osób (19,4%) swój dobrostan określiło na poziomie 8 punktów. Niewiele mniej osób, bo 18,2% wskazało na 7 poziom. Tym samym większość badanych swój dobrostan określa jako dobry. Na trzecim miejscu znalazły się osoby (17,6%), które oceniły swój dobrostan jako 5 punktów, czyli jako dość średni. 11,2% respondentów swój dobrostan określiło jako 6 poziom, czyli również jako średnie odczucie. 8,8% badanych określiła się jako 4 poziom i niewiele



mniej (8,5%) jako 3 punkty. 3,9% badanych swój dobrostan określiło jako 2 poziom, zaś 9,2% jako 1 poziom i 2,1% badanych jako 10 – najwyżej. Tym samym należy stwierdzić, że większość badanych uważa, że ma stosunkowo dobry dobrostan.

Poziom ogólnego poczucia dobrostanu. Jak oceniasz swoje ogólne poczucie dobrostanu w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza bardzo niskie, a 10 bardzo wysokie?

330 odpowiedzi



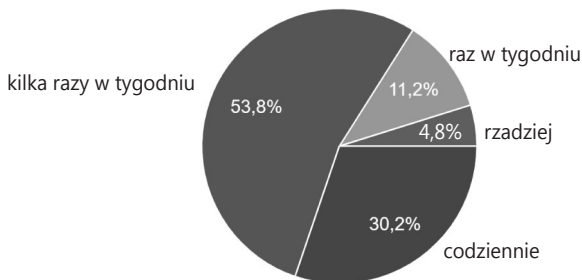
**Wykres 5. Samookreślenie dobrostanu przez badanych**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

W pierwszej kolejności sprawdzanie rzeczywistego poczucia dobrostanu badanych rozpocznie się od określenia ich poziomu stanu emocjonalnego. Posłużono się w tym pytaniu określeniem odczuwaniem pozytywnych emocji w skali tygodniowej.

Stan Emocjonalny. Jak często doświadczasz pozytywnych emocji w ciągu tygodnia?

331 odpowiedzi



**Wykres 6. Stan emocjonalny respondentów – częstotliwość odczuwania pozytywnych emocji**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Z powyższego wykresu wynika, że ponad połowa badanych (53,8%) pozytywne emocje odczuwa kilka razy w tygodniu. Co więcej, 30,2% respondentów deklaruje, że odczuwa je codziennie. Raz w tygodniu ma taki stan 11,2% badanych. Tylko 4,8%

osób deklaruje, że pozytywne emocje doświadcza rzadziej niż kilka razy w tygodniu. Z powyższego wynika, że duża część badanych pozytywne emocje odczuwa stosunkowo często. Jednak, przy okazji tych badań niepokojące wydają się najrzadziej występujące odpowiedzi w skali tygodnia, ponieważ osoby te są aktywnymi nauczycielami, którzy świadczą odpowiedzialną pracę.

Ważną kwestią jest to jak często w życiu badanych nauczycieli pojawiają się sytuacje stresowe.

#### Poziom stresu. Jak często doświadczasz sytuacji stresowych?

331 odpowiedzi



#### Wykres 7. Częstotliwość pojawiania się sytuacji stresowych w życiu badanych

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

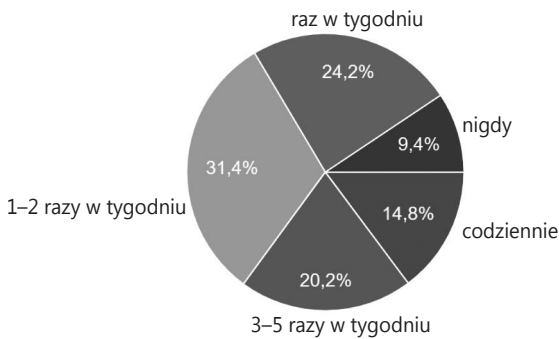
Z danych zaprezentowanych powyżej wynika, że najwięcej osób (33,2%) bardzo często znajduje się w sytuacjach stresowych. Niewiele mniej respondentów, bo 32,9% określiło, że takie sytuacje w ich życiu występują często. Natomiast 26% wskazało, że pojawiają się one ze średnią częstotliwością. Takie wyniki wskazują, że zdecydowana większość nauczycieli odczuwa permanentny stres.

Poza kwestiami związanymi ze zdrowiem psychicznym na dobrostan wpływa również stan samopoczucia fizycznego. Jedną z ważniejszych kwestii w tym zagadnieniu to krzewienie kultury fizycznej. Z tego też względu poproszono osoby biorące udział w badaniu o określenie częstotliwości występującej u nich aktywności fizycznej.

Duża grupa wśród badanych (31,4%) trenuje 1–2 razy w ciągu tygodnia. 24,2% osób ćwiczy raz w tygodniu, zaś 20,2% przyznało, że uprawia sport 3–5 razy w ciągu tygodnia. Tylko 14,8% badanych stwierdziło, że trenuje codziennie, zaś 9,4% określiła, że nigdy tego nie robiła. Analizując poprzednie odpowiedzi, zestawiając je z tym wykresem, znów należy zauważyć, że pomimo dobrego ogólnego wyniku, około 10 procent odpowiadających nie dba o zdrowie fizyczne, mając stresującą pracę, a swój dobrostan określa jako poniżej przeciętnej.

Aktywność fizyczna. Określ częstotliwość aktywności fizycznej w ciągu tygodnia

331 odpowiedzi



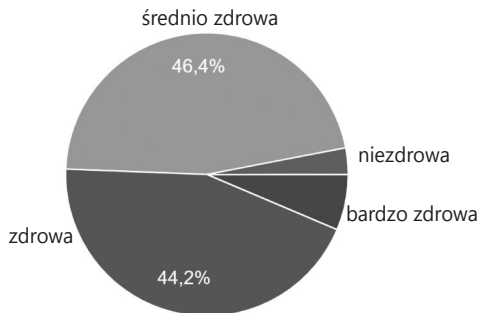
**Wykres 8. Częstotliwość aktywności fizycznej respondentów**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Inną ważną kwestią dla zdrowia fizycznego jest prawidłowe odżywanie się. Niżej za pomocą wykresu kołowego przedstawiono wyniki.

Zdrowe nawyki żywieniowe Jak oceniasz swoją dietę?

330 odpowiedzi



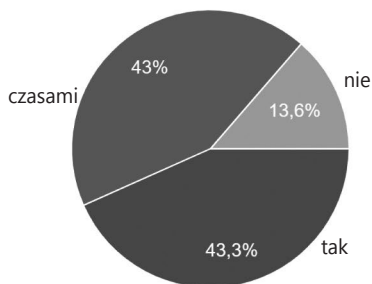
**Wykres 9. Ocena przez badanych własnej diety pod kątem zdrowego odżywiania się**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

W tym przypadku 46,4% badanych swoją dietę określiło jako średnio zdrową oraz 44,2% osób stwierdziła, że jest ona zdrowa. Niewielki odsetek osób określiło swoją dietę jako bardzo zdrową lub jako niezdrową.

Na kolejnym etapie zapytano badanych o możliwość regularnego poświęcania czasu wolnego na hobby lub na rozwój osobisty.

Hobby i rozwój osobisty: Czy regularnie poświęcasz czas na swoje hobby i rozwój osobisty?  
330 odpowiedzi



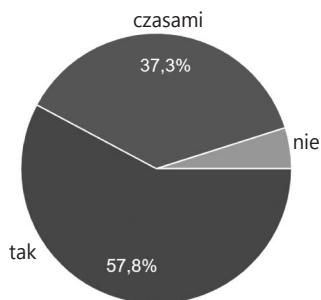
**Wykres 10. Deklaracje badanych dotyczące możliwości poświęcania czasu wolnego na hobby i rozwój osobisty**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Większość badanych (43,3%) stwierdziła, że poświęca wolny czas na hobby oraz rozwój osobisty. Natomiast 43% deklaruje, że tylko czasami może na to sobie pozwolić. 13,6% osób stwierdziło, że nie ma na to w ogóle czasu bądź po prostu nie to jest ich priorytetem. Tym samym większość badanych ma okazję zajmować się własnymi zainteresowaniami, co może wpływać na samopoczucie i co za tym idzie na dobrostan, który odczuwają, zaś w drugą stronę, ponad 13% respondentów przez niepoświęcanie czasu na rozwój osobisty może odczuwać negatywne emocje.

Innym zagadnieniem jest poczucie szacunku, jakie nauczyciel ma w społeczeństwie. Teoretycznie, nauczyciel jest jednym z bardziej szanowanych zawodów. Jednak od lat 90. XX wieku osoby wykonujące ten zawód tracą przypisany mu patos. Uzyskane wyniki zostały zebrane i przedstawione na poniższym wykresie.

Relacje Społeczne: Czy czujesz się szanowany w relacjach społecznych?  
327 odpowiedzi



**Wykres 11. Poczucie szacunku w relacjach społecznych**

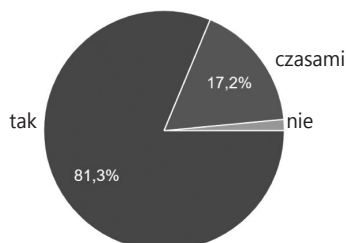
Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Zdaniem 57,8% respondentów odczuwają szacunek ze strony społeczeństwa. 37,3% tylko czasami odczuwa taki szacunek. Niewielki odsetek osób nie odczuwa szacunku w społeczeństwie.

Bardzo istotnym czynnikiem wpływającym na poczucie człowieka jest utrzymywanie kontaktów z bliskimi osobami. Jednak wymagająca praca może negatywnie wpływać na kształtowanie się relacji rodzinnych. Z tego też powodu zapytano respondentów o utrzymywanie regularnych kontaktów z bliskimi.

Czy utrzymujesz regularny kontakt z bliskimi osobami?

331 odpowiedzi



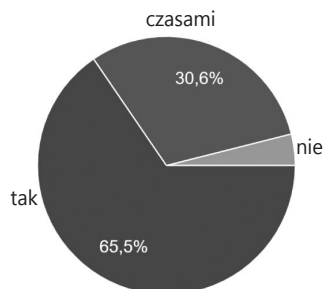
**Wykres 12. Opinia badanych na temat utrzymywania regularnych relacji z bliskimi**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Na podstawie danych przedstawionych powyżej jednoznacznie należy stwierdzić, że większość badanych utrzymuje stałe kontakty z bliskimi (81,3%). Tylko 17,2% utrzymuje je czasami, zaś 1,5% ich nie pielęgnuje. To oznacza, że badani nauczyciele mimo wielu obowiązków dbają o relacje ze swoimi bliskimi, z drugiej zaś strony, to co procentowo wydaje nam się niewielkim odsetkiem, w danej populacji szkolnej może okazać się być bardzo znaczące. Przy czym nie określono, co należy rozumieć przez podstawowe potrzeby, co powoduje, że to odpowiadający musieli sami je zdefiniować. Uzyskane odpowiedzi przedstawiono niżej.

Podstawowe potrzeby Czy Twoje podstawowe potrzeby są zaspokojone?

330 odpowiedzi



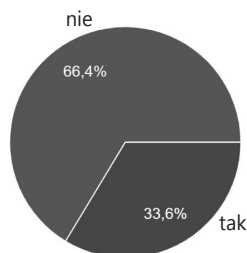
**Wykres 13. Opinia badanych na temat zaspokajania własnych podstawowych potrzeb**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Z powyższego wynika, że 65,5% badanych uważa, że ich podstawowe potrzeby są zaspokajane. 30,6% sądzi, że są one tylko czasami zaspokajane, a 4,1%, zaznaczyło, że nie są one zaspokajane.

Ważnym elementem w funkcjonowaniu każdego współczesnego człowieka jest utrzymywanie właściwych proporcji między życiem zawodowym a prywatnym. Uzyskane wyniki przedstawiono na poniższym wykresie.

Proporcje pracy i życia prywatnego: Czy uważasz, że masz odpowiednie proporcje pomiędzy pracą a życiem prywatnym?  
330 odpowiedzi



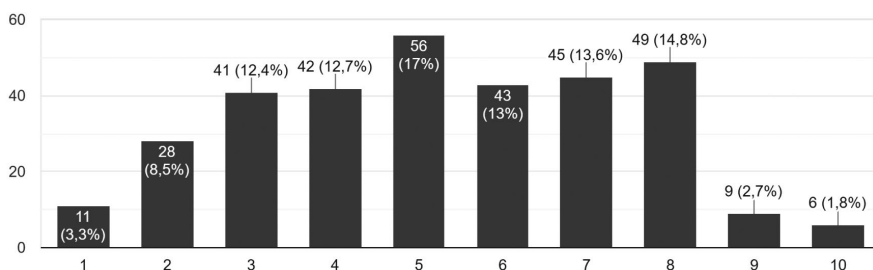
#### Wykres 14. Ocena respondentów na temat zachowania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Większość badanych, aż 66,4%, stwierdziła, że takiej równowagi nie potrafi utrzymać. Jest to niesamowicie istotny fakt, ponieważ życie zawodowe nie powinno rzucać na życie prywatne oraz odwrotnie. Doprowadza to do konfliktów, frustracji oraz niezadowolenia subiektywnego, w tym wypadku mowa o dobrostanie.

Kolejny blok pytań dotyczy opinii respondentów na temat życia zawodowego badanych. Rozpoczęto od wskazania dobrostanu nauczycielskiego w skali od 1 do 10, gdzie 1 jest stopniem bardzo niskim, zaś 10 bardzo wysokim.

Ocena Dobrostanu Nauczycielskiego: Jak oceniasz swój poziom dobrostanu nauczycielskiego w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza bardzo niski, a 10 bardzo wysoki?  
330 odpowiedzi



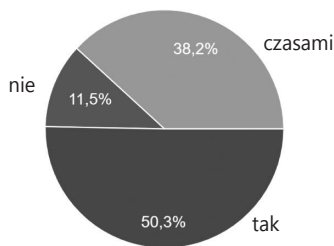
#### Wykres 15. Ocena przez badanych nauczycielskiego dobrostanu

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Najwięcej badanych (17%) dobrostan swój jako nauczycieli oceniło na 5 punktów. Na drugim miejscu znalazła się grupa osób (14,8%), która oceniła go na 8 punktów. 13,6% badanych określiła ten stan na 7, 13% na 6 poziomie, zaś 12,7 na 4 punkty. Natomiast 12,4% oceniła go na 3, zaś 8,5% osób na 2 i 3,3% na 1. W końcu 2,7% respondentów na 9 i 1,8% na 10. Tym samym należy stwierdzić, że opinie respondentów rozkładają się niemal w równych proporcjach na skalę od 3 do 8, jednak z przewagą na odpowiedzi powyżej 5. Dobrostan w miejscu pracy w dużej mierze jest kształtowany przez otrzymywane wsparcie i budowanie prawidłowych relacji.

Wsparcie i prawidłowe relacje społeczne w pracy: Czy odczuwasz wystarczające wsparcie oraz prawidłowe relacje społeczne ze strony koleżanek/kolegów

330 odpowiedzi



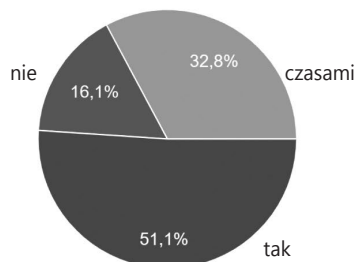
**Wykres 16. Opinie respondentów na temat otrzymywania wsparcia i budowania prawidłowych relacji w miejscu pracy**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Z powyższego opracowania wynika, że 50,3% badanych uważa, że otrzymuje wsparcie i jest w stanie budować odpowiednie, tj. prawidłowe relacje w miejscu pracy. 38,2% osób sądzi, że otrzymuje je czasami, zaś 11,5% badanych, że ich nie ma. W szkołach jedną z najważniejszych osób jest dyrektor, który powinien wspierać swoich pracowników oraz dbać o prawidłową komunikację w swoim zespole. Z tego też względu zapytano respondentów o uzyskiwanie tego rodzaju pomocy.

Czy odczuwasz wystarczające wsparcie oraz prawidłowe relacje społeczne ze strony dyrektora/wicedyrektora

329 odpowiedzi



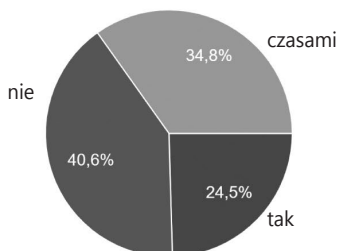
**Wykres 17. Opinia badanych na uzyskiwanie wsparcia ze strony dyrektora**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.



Na podstawie danych należy stwierdzić, że 51,1% badanych uważa, że takie wsparcie otrzymuje, 32,8%, że ma je czasami i 16,1%, że jest go pozbawiona. Wyniki są bardzo zbliżone do tych, które zaznaczono powyżej, w odniesieniu do koleżanek i kolegów z pracy.

Czy odczuwasz wystarczające wsparcie oraz prawidłowe relacje społeczne ze strony organu prowadzącego?  
330 odpowiedzi



**Wykres 18. Opinia badanych na temat otrzymywania wystarczającego wsparcia i budowy prawidłowych relacji z przełożonymi**

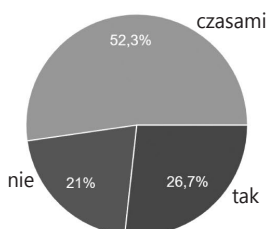
Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Z powyższego wynika, że 40,6% badanych uważa, że nie otrzymuje wystarczającej pomocy ze strony organu prowadzącego, tym samym nie ma z nimi prawidłowych relacji, które rzutują na proces nauczania. 34,8% osób uważa, że ma takie wsparcie jedynie czasami.

24,5% respondentów uważa, że otrzymywana pomoc jest wystarczająca oraz ich relacje z przełożonymi są prawidłowe.

Podobne pytanie zostało zadane w odniesieniu do rodziców uczniów. Uzyskane wyniki przedstawiono poniżej.

Czy odczuwasz wystarczające wsparcie oraz prawidłowe relacje społeczne ze strony rodziców uczniów?  
329 odpowiedzi



**Wykres 19. Opinia badanych na temat otrzymywania wystarczającego wsparcia i budowy prawidłowych relacji z rodzicami**

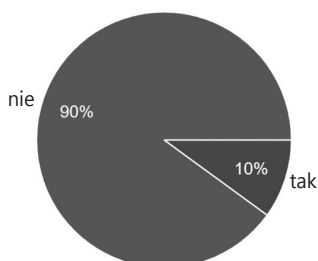
Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

W tym przypadku większość badanych (52,3%) określa, że od rodziców czasami można otrzymać pomoc oraz posiada z nimi prawidłowe relacje. 21% badanych stwierdziło, że takiej pomocy nie otrzymuje. Co ciekawe 26,7% badanych stwierdziło, że współpraca z rodzicami układa się dobrze.

Jedną z najważniejszych kwestii w pracy jest uzyskiwane wynagrodzenie. Z tego też powodu respondentom zadano pytanie odnoszące się do kwestii finansowej.

Zadowolenie z wynagrodzenia: Czy jesteś zadowolony/zadowolona ze swojego wynagrodzenia?

330 odpowiedzi



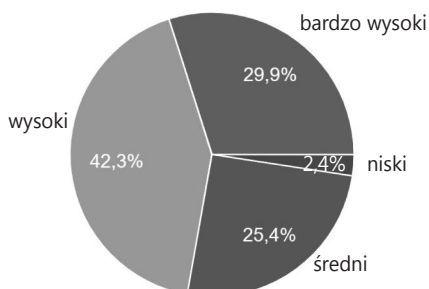
**Wykres 20. Opinia badanych na temat zadowolenia ze swojego wynagrodzenia**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Aż 90% badanych nie jest zadowolonych z wynagrodzenia, które otrzymuje za swoją pracę. To w oczywisty sposób może wpływać na ocenę dobrostanu nauczycieli w Polsce. Równie istotną rzeczą jest ocena stresu przy wykonywaniu obowiązków.

Stres i obciążenie pracą: Jak oceniasz poziom stresu związanego z pracą nauczyciela?

331 odpowiedzi



**Wykres 21. Ocena badanych poziomu stresu w wykonywaniu swojej pracy**

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Najwięcej badanych, aż (42,3%) określa swój stres jako wysoki, zaś 29,9% jako bardzo wysoki. Na poziom średni wskazało 25,4% badanych, zaś tylko 2,4% badanych

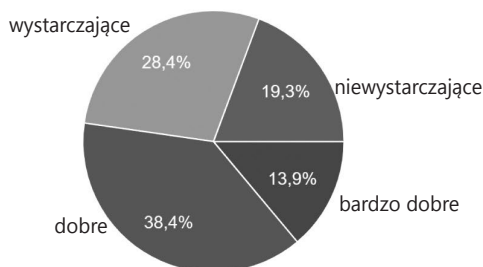
określa go jako niski. Na tej podstawie należy wywnioskować, że według opinii badanych stres związany z wykonywaniem przez nich pracy jest wysoki.

Wiemy również, że na dobrostan składa się oprócz zdrowia psychicznego, poczucia szacunku, sprawczości, również to, w jakich warunkach socjalnych przebywamy i pracujemy. Przestrzeń, szczególnie w pracy oraz w edukacji odgrywa kluczową rolę.

Wykres dotyczący warunków socjalno-bytowych prezentuje się następująco:

Warunki pracy: Jak oceniasz swoje warunki pracy? (np. stan pomieszczeń, dostępność środków dydaktycznych)

331 odpowiedzi



## Wykres 22. Ocena warunków pracy

Źródło: Dane uzyskane w wyniku badań własnych.

Aż 19,3% respondentów uznało, że warunki, w jakich pracują są niewystarczające. Generalizując, 1/5 nauczycieli pracuje w niekomfortowych warunkach, tj. źle wyposażonych gabinetach, ze znikomą liczbą środków dydaktycznych.

## Wnioski

Wyniki badań wskazują, że badani wysoko oceniają swój prywatny dobrostan na poziomie 8 z 10 punktów (19,4%). Jednocześnie 65,5% respondentów uważa, że ich potrzeby są zaspokajane, chociaż nie są one dokładnie zdefiniowane w ankiecie, z tego też powodu, że każda osoba ma indywidualną hierarchię potrzeb. Na ocenę swojego dobrostanu znacząco wpływa to, że 53,8% badanych uważa, że kilka razy w tygodniu odczuwają pozytywne emocje. Jednocześnie 33,2% z nich doświadcza stresowych sytuacji w pracy. Istotny wpływ na poczucie dobrostanu ma zdrowie fizyczne. 31,4% badanych stwierdziło, że ćwiczy co najmniej 1–2 w tygodniu, dodatkowo znacząco duży odsetek badanych stwierdził, że ćwiczy raz w tygodniu oraz codziennie. Ważne jest to, że liczna część badanych (43,3%) znajduje czas na swoje hobby oraz rozwój osobisty. Na poczucie dobrostanu wpływa również to, że 57,8% respondentów czuje się docenianych oraz to, że 81,3% osób ma relacje z bliskimi. Na poczucie dobrostanu w miejscu pracy wpływa otrzymywane wsparcie.

Wprawdzie 50,3% badanych uważa, że je otrzymuje, ale 40,6% badanych uważa, że dyrektorzy nie udzielają go na wystarczającym poziomie. Również według 52,3% deklaruje, że czasami ma wsparcie od rodziców, co również wpływa na poczucie komfortu wykonywanej pracy. Dobrostan nauczycieli jest obniżany przede wszystkim przez to, że 90% osób deklaruje, że wysokość zarobków nie jest wystarczająca, w zestawieniu z obowiązkami oraz odpowiedzialnością prawną, jaka na nich spoczywa. Negatywnie ocenione są przestrzenie, w których pracują, klasy, zasoby dydaktyczne, brak wykonywanych remontów. W porównaniu z dobrostanem w życiu prywatnym, dobrostan w odczuciu nauczyciela plasuje się znacznie niżej, rozpiętość dotyczy punktacji 3–8. Pod względem statystycznym 17% respondentów swój zawodowy dobrostan ocenia na 5 punktów na 10. Smutną i zastanawiającą kwestią jest fakt, że relacje wewnątrzpracownicze wymagają korekty. Wykonywanie zawodu nauczyciela wiąże się z wysokim poziomem stresu i brakiem balansu między życiem prywatnym a zawodowym oraz stosunkowo niskimi zarobkami. Jest to dość przykry obraz polskiego nauczycielstwa.

## Zakończenie

Pojęcia dobrostanu pozwala na kompleksową ocenę życia człowieka. Przyjmując definicję zaproponowaną przez WHO i rozwiniętą przez APA, określa się dobrostan jako stan składający się ze zdrowia fizycznego, psychologicznego, stosunków społecznych, rodzinnych i w miejscu pracy. Ocena dobrostanu nauczycieli w Polsce jest konieczna, ponieważ wykonywanie tego zawodu wiąże się z wieloma wyzwaniem. Polska szkoła jest zbyt mocno uzależniona od systemu politycznego, a co za tym idzie nowych rozwiązań w prawie oświatowym, na które nie zawsze nauczyciele są przygotowani. To powoduje, że często zmieniane są programy nauczania czy wprowadzana presja dotycząca wychowania uczniów. Dodatkowo jest to praca, która wiąże się ze stresem, nadmiarem obowiązków i niestety, zbyt niskimi płacami za zakres pracy. Dodatkowo relacje w większości miejsc pracy nie są poprawne.

Sformułowano następujące hipotezy robocze: (1) U większości badanych nauczycieli w Polsce stan emocjonalny i psychologiczny nie jest najlepszy; (2) Stan zdrowia fizycznego wielu z nich jest pogorszony; (3) Relacje społeczne są osłabione z powodu nadmiernego obciążenia obowiązkami oraz (4) Większość nauczycieli ma negatywną opinię o swoim życiu zawodowym. Wyniki badań potwierdzają prawdziwość pierwszej hipotezy – stan zdrowia psychicznego nauczycieli nie jest zadowalający. Trudno jednoznacznie ocenić prawdziwość drugiej hipotezy, gdyż część nauczycieli podejmuje aktywność fizyczną i dba o dietę. Relacje społeczne są u większości nauczycieli nadwyrężone, co wynika z przeciążenia obowiązkami i stresu, choć starają się oni utrzymywać kontakty z bliskimi. Większość nauczycieli negatywnie ocenia swoje życie zawodowe, co potwierdza czwartą hipotezę. Hipoteza główna zakłada, że dobrostan nauczycieli, uwzględniając warunki pracy, nie jest najlepszy, co znajduje potwierdzenie w wynikach. Niezadowolenie z wynagrodzeń, wysoki poziom stresu, trudności w utrzymaniu równowagi między pracą a życiem prywatnym oraz

mieszane doświadczenia w zakresie wsparcia w pracy wskazują, że dobrostan nauczycieli jest nisko oceniany, zgodnie z hipotezą.

Nauczyciele odchodzą z zawodu głównie ze względu na problemy płacowe, są to zbyt niskie wynagrodzenie, brak perspektyw rozwoju, wypalenie zawodowe i trudne warunki pracy. Wielu z nich szuka alternatywnych ścieżek kariery, które oferują lepsze wynagrodzenie, większą stabilność oraz możliwość rozwoju. System edukacyjny w Polsce wymaga zatem głębokiej reformy, aby zatrzymać w zawodzie wykwalifikowanych nauczycieli i przyciągnąć nowych specjalistów.

## Bibliografia

1. *APA Dictionary of Psychology*, <https://dictionary.apa.org/well-being> (dostęp: 27.09.2024 r.)
2. Gawęł-Luty, E. (2021). *Nauczyciel wobec współczesnej rzeczywistości społecznej*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
3. Jakimiuk, B. (2016). Praca nauczyciela jako obszar budowania relacji interpersonalnych. *Szkola-Zawód-Praca*, nr 11(16), s. 118–128, <https://doi.org/10.34767/SZP.2016.01.08>.
4. Karaś, D. (2019). Pojęcia i koncepcje dobrostanu. Przegląd i próba uporządkowania. *Studia Psychologica. Theoria et Praxis*, nr 19(2), s. 6–23.
5. Kasperek-Golinowska, E. (2012). Nadzieja i optymizm vs zwątpienie i pesymizm w kontekście „dobrego życia” w kulturze konsumpcji, *Studia Edukacyjne*, nr 19, s. 179–213
6. Kulawska, E. (2019). Dobrostan psychiczny a poziom odczuwanego stresu i satysfakcji ze studiów w doświadczeniach studentów pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej, *Forum Pedagogiczne*, nr 2, cz. 2, s. 129–149.
7. Łukasik, J. (2011). Komunikacja a relacje w gronie nauczycieli. O rzeczywistości wykorzenionej z ideału. *Debata Edukacyjna*, nr 4, s. 54–59.
8. Michniuk, A., (2020). Dlaczego współcześni nauczyciele rezygnują z pracy w szkołach państwowych? Raport z badań. *Rocznik Pedagogiczny*, nr 43, s. 153–165.
9. *Monitor Edukacji i Kształcenia 2019. Polska*, Kształcenie i Szkolenie (2019). Luksemburg: Urząd Publikacji Unii Europejskiej.

**dr Monika Kaczmarczyk**

Uniwersytet Zielonogórski