

STRESZCZENIE

Wstęp: Zawód nauczyciela wiąże się ze specyficznymi i nieusuwalnymi dla tej profesji obciążeniami, które mogą implikować sytuacje stresogenne. Predyspozycje psychologiczne badanej grupy zawodowej, w tym osobowość typu D (osobowość stresowa), odczuwany stres i stosowanie unikowych strategii radzenia sobie ze stresem mogą powodować epizody depresyjne oraz zaburzenia snu, które mają bezpośredni wpływ nie tylko na zdrowie w aspekcie wystąpienia choroby, lecz również na samopoczucie i możliwość efektywnego i prawidłowego wykonywania zawodu nauczyciela bez szkody dla uczniów.

Cel pracy: Celem badania była identyfikacja najistotniejszych czynników stresogennych oraz wyjaśnienie zależności pomiędzy osobowością typu D, subiektywnym odczuciem stresu, sposobami radzenia sobie ze stresem oraz występowaniem zachowań depresyjnych u nauczycieli szkół ponadgimnazjalnych.

Materiał i Metody: Grupę badaną stanowiło 412 nauczycieli szkół ponadgimnazjalnych z województwa śląskiego. Badanie polegało na wypełnieniu: ankiety autorskiej, Skali do Pomiaru Osobowości Typu D (DS14), Skali Odczuwanego Stresu (PSS-10), Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (MiniCOPE), Ateńskiej Skali Bezsenności (AIS) oraz Skali depresji Becka.

Wyniki: Osobowość typu D występowała u znacznie większego odsetka nauczycieli (30,1%) w porównaniu do badań normalizacyjnych przeprowadzonych w polskiej populacji ogólnej (ok. 20%). Wykazano, że najczęściej wysokim nasileniem stresu charakteryzowali się nauczyciele z osobowością typu D (N=66; 45,5%), a dominującym czynnikiem wywołującym stres wśród kobiet i mężczyzn była odpowiedzialność za uczniów, poczucie psychicznego obciążenia oraz zarobki (>50%). Stwierdzono, że nauczyciele z osobowością stresową znamienne częściej stosowali nieefektywne techniki radzenia sobie ze stresem (strategie unikowe) oraz częściej cierpieli z powodu bezsenności (N=79; 38,7%) oraz depresji (N=49; 52%).

Wnioski: (1) Osobowość typu D stwierdzono u około 1/3 badanych nauczycieli; (2) Dla 1/3 nauczycieli wykonywany zawód okazał się wysoce stresujący, a czynnikami wzmagającymi te zjawisko były odpowiedzialność za uczniów, poczucie psychicznego obciążenia pracą oraz zarobki; (3) Posiadana przez nauczycieli osobowość typu D znamienne różnicowała częstość stosowania sposobów radzenia sobie ze stresem, w szczególności w przypadku strategii skoncentrowanych na problemie oraz strategii unikowych; (4) Bezsenność oraz zachowania

depresyjne występowały istotnie częściej u osób z osobowością typu D oraz były zależne od takiej zmiennej jak płeć.

Słowa kluczowe: nauczyciele, osobowość typu D, stres, sposoby radzenia sobie ze stresem, depresja, bezsenność.

ABSTRACT

Background: Teaching is connected with specific and inaccessible burdens that may imply stressful situations. Psychological predispositions of the surveyed group, including personality type D (distress personality), level of experienced stress and the use of avoidance strategies coping with stress can cause depressive episodes and sleep disorders, which have a direct impact not only on health in terms of disease, but also on well-being and the ability to effectively and properly perform the teaching profession without harming students.

Aim of study: The aim of the study was to identify the most important stressors and to explain the relationship between type D personality, level of experienced stress, ways of coping with stress and the occurrence of depressive disorders at high school teachers.

Material and Methods: The research group consisted of 412 high school teachers from the Silesian Voivodeship. The following research tools were employed: author's questionnaire, Type D Scale (DS14), Perceived Stress Scale (PSS-10), Inventory to Measuring Coping Strategies with Stress (MiniCOPE), Athens Insomnia Scale (AIS) and Beck Depression Inventory.

Results: Type D personality was observed in a much larger percentage of teachers (30,1%) compared to normalization tests conducted in the Polish general population (about 20%). It has been found that the most often high level of stress was characteristic for teachers with personality type D (N = 66, 45,5%), and the main factor causing stress among women and men was the responsibility for students, the sense of mental stress and earnings (> 50%). It was found that teachers with stress personality significantly more often used ineffective techniques of coping with stress (avoidance strategies) and more often suffered from insomnia (N = 79, 38,7%) and depression (N = 49, 52%).

Conclusions: (1) Type D personality was found in about 1/3 of the surveyed teachers; (2) For 1/3 of teachers, the profession performed turned out to be highly stressful, and the factors that enhanced this feeling were responsibility for students, a sense of mental workload and earnings; (3) The type D personality significantly differentiated the frequency of using coping strategies, in particular in the case of problem-focused strategies and avoidance strategies; (4) The prevalence of depression and insomnia was significantly higher in teachers with personality type D and were dependent on such variable as sex.

Key words: teachers, personality type D, stress, coping strategies, depression, insomnia.