

**Monika Węglarz-Masłowska**

Uniwersytet Pedagogiczny

im. KEN w Krakowie

ORCID: 0000-0003-0519-955X

Nawyki i skutki stresu nauczycieli w placówkach specjalnych i ogólnodostępnych w czasie pandemii¹

Zawód nauczyciela i pedagoga specjalnego jest obarczony szczególnym ryzykiem wypalenia zawodowego wynikającego z doświadczania przewlekłego stresu. Artykuł składa się z części teoretycznej, zawierającej przegląd literatury na temat stresu w zawodzie nauczyciela oraz nawyków zdrowotnych oraz części empirycznej. Rozważania kończy dyskusja wyników oraz propozycje oddziaływań mających na celu profilaktykę wypalenia zawodowego w zawodzie pedagoga specjalnego. Celem prowadzonych badań było określenie nawyków i skutków stresu w życiu pedagogów specjalnych oraz ich porównanie w grupie nauczycieli zatrudnionych w szkole ogólnodostępnej. Badania były prowadzone w czasie pandemii w grupie 54 pedagogów specjalnych oraz 30 nauczycielek przedmiotowych w szkole ogólnodostępnej. Ze względu na sfeminizowanie zawodu nauczyciela, w badaniach wzięły udział wyłącznie kobiety. W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Z przeprowadzonej eksploracji wynika, że większość badanych jest narażona na stres w pracy, skutkujący objawami somatycznymi.

Słowa kluczowe: nawyki, pedagog specjalny, stres, skutki

Habits and effects of stress of teachers in special and public institutions during the pandemic

The profession of a teacher and special educator carries a special risk of burnout resulting from the experience of chronic stress. The article consists of a theoretical part containing a review of the literature on stress in the teaching profession and health habits, and an empirical part. The considerations end with a discussion of the results and proposals of actions aimed

¹ Treści opracowania zaczerpnięte z monografii Autorki pt. *Wypalenie zawodowe pedagogów specjalnych* (2023).

at the prevention of burnout in the profession of a special educator. The aim of the research was to determine the habits and effects of stress in the life of special educators and to compare them in the group of teachers employed in a mainstream school. The research was conducted during the pandemic in a group of 54 special educators and 30 subject teachers in a mainstream school. Due to the feminization of the teaching profession, only women participated in the research. The research used the diagnostic survey method. The conducted research shows that most of the respondents are exposed to stress at work, resulting in somatic symptoms.

Keywords: habits, special teacher, stress, effect

Wstęp

Każdy pedagog specjalny oczekuje na pozytywną zmianę w szkolnictwie. Jednak mimo tego pragnienia ze strony nauczycieli, zachodzące w miejscu pracy zmiany są wymieniane jako jeden z ważnych czynników stresogennych (Grzegorzewska, 2006). A tych pedagogom specjalnym nie brakuje. Szczególnie obciążające są zmiany nagłe i nieoczekiwane. Takie też zaszły w organizacji szkół specjalnych po wybuchu pandemii. Tymczasem zawód pedagoga specjalnego należy do szczególnie narażonych na wypalenie zawodowe. Trudne warunki pracy, brak zauważalnych rezultatów i trudne oraz agresywne zachowania uczniów należą do stresorów wyróżnianych w pracy pedagoga specjalnego pracującego z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną. Anna Lubrańska (2008) zalicza wymienione stresory do czynników związanych z pracownikiem. Zawód nauczyciela w placówkach specjalnych wiąże się także z brakiem uznania dla kompetencji oraz niewystarczającym uposażeniem. Na kolejne czynniki wpływające na występowanie stresu u nauczycieli zwraca uwagę Stanisława Tucholska (2003), wymieniając: przeciążenie pracą, niewłaściwe zachowania uczniów, presję czasu i niedostateczne relacje interpersonalne. Praca z uczniem z niepełnosprawnością wiąże się z przygotowaniem zindywidualizowanych pomocy oraz dostosowaniem ich do zróżnicowanego poziomu uczniów. Rudolf Kretschmann i in. (2003) zwracają uwagę na nadmiar obowiązków w zawodzie nauczyciela z jednoczesnym brakiem autorytetu. Od pedagoga specjalnego wymaga się ustawicznego dokształcania, pogłębiania wiedzy i umiejętności podczas kursów, szkoleń i studiów podyplomowych. Wiąże się to z dodatkowym nakładem czasu oraz pokryciem kosztów. W dobie pandemii wyżej wymienione stresory pogłębiły się oraz pojawiły się kolejne. Nauczyciele w placówkach specjalnych przez większość czasu prowadzili zajęcia stacjonarnie oraz hybrydowo. Drugi sposób wymagał przygotowania zajęć odbywających się w placówce oraz dodatkowego opracowania materiałów do nauki zdalnej, dla części uczniów. Do stresu wynikającego z presji czasu dołączył stres związany z obawą przed zachorowaniem. Przewlekły

stres prowadzi do wypalenia zawodowego, ale też wielu chorób psychosomatycznych. Kretschmann (2003) zwraca uwagę, na to, że nauczyciele są narażeni na choroby krążenia oraz kardiologiczne, a także psychiczne, szczególnie nerwice. Waldemar Świętochłowski (2001) wspomina o takich objawach somatycznych, jak dolegliwości żołądkowe, bezsenność, zawroty głowy i nadmierna męczliwość.

Zachowania zdrowotne nauczycieli

Zdrowie stanowi jedną z najważniejszych wartości w życiu. Związany z nim styl życia oparty o zachowania prozdrowotne sprzyja zachowaniu zdrowia, przeciwdziałaniu chorobom oraz chroni przed zagrożeniami (Prażmowska i in., 2011). Zachowania zdrowotne można określić jako postępowanie człowieka wpływające na jego zdrowie (Duda-Zalewska, 2012). Zachowania prozdrowotne w zawodzie nauczyciela są szczególnie ważne, ponieważ mają one wpływ na przyszłe zachowania związane z dbaniem o zdrowie przez uczniów i podopiecznych. Monika Zysnarska i Dorota Bernad (2007) zwracają uwagę na rolę socjalizacji w promowaniu właściwych zachowań zdrowotnych. Na ich kształtowanie u uczniów mają duży wpływ nauczyciele i inni pracownicy oświaty. Zatem jest to nie tylko problem wpływu stylu życia nauczycieli na ich zdrowie, ale odpowiedzialności, jaką ponoszą, będąc przykładem dla uczniów. Terminem związanym z zachowaniami zdrowotnymi jest *styl życia*, określane przez Józefa Drabika i Agnieszkę Wróblewską (1999, cyt. za: Kirenko, 2016) jako czynnik w dużej mierze determinujący zdrowie. Wiąże się ze świadomymi decyzjami, wyborami oraz nawykami i zwyczajami, które mogą wpływać na ryzyko wystąpienia w przyszłości określonych chorób. W związku z dużym nasileniem stresogennych czynników w zawodzie pedagoga specjalnego jest to istotny aspekt, ponieważ jak wynika z wielu badań prowadzonych w grupie nauczycieli, są oni szczególnie narażeni na występowanie określonych chorób, a niezdrowy styl życia może przyspieszyć ich wystąpienie. Jan Tylka (2008, cyt. za: Kirenko, 2016) podkreśla, że zachowanie zdrowia będące konsekwencją podejmowania przez jednostkę wszelkich działań mających na celu jego chronienie może zaspokoić wszystkie potrzeby człowieka i umożliwić rozwój.

Kwestia zdrowia nauczyciela jest często rozpatrywana w kontekście pełnienia przez niego roli autorytetu i przewodnika. Niewłaściwe zachowania zdrowotne, antyzdrowotne nawyki wpływają na kształtowanie tej postawy u uczniów. Warto jednak zwrócić uwagę na znaczenie właściwych nawyków służących zdrowiu dla zachowania właściwej kondycji psychicznej i fizycznej nauczycieli. W zawodzie narażonym na odczuwanie długotrwałego stresu jest to ważne, by móc przeciwdziałać chorobom psychosomatycznym będących skutkiem stresu oraz wypaleniu zawodowemu.

Stres i jego skutki w zawodzie nauczyciela

Stres jest nierozzerwalnie związany z zawodem nauczyciela, a w szczególności pedagoga specjalnego. Zawód oligofrenopedagoga należy do zawodów szczególnie narażonych na długotrwały stres w miejscu pracy, a często też wypalenie zawodowe, które jest jego konsekwencją. W literaturze funkcjonuje wiele definicji stresu. Maria Katarzyna Grzegorzewska (2006) za Shirley Fisher (1986) rozróżnia stres jako reakcję, bodziec oraz wzajemne oddziaływanie. W niniejszym opracowaniu za obowiązującą przyjęto trzecią definicję. Stres jako wzajemne oddziaływanie określa reakcję jednostki na sytuację, w jakiej się znalazła, co wypukla niedopasowanie osoby do środowiska, w jakim funkcjonuje. W tym przypadku – miejsca pracy. Christina Maslach i Michael P. Leiter (2011) także zwracają uwagę na coraz bardziej powszechne wśród nauczycieli zjawisko wypalenia zawodowego związane z narażeniem na przewlekły stres, spowodowane brakiem dopasowania między charakterem osoby i charakterem pracy. Agnieszka Marczyńska (1998, cyt. za: Lubrańska, 2008) dzieli źródła stresu w pracy na te: wynikające ze środowiska materialnego oraz ze środowiska psychospołecznego. Pierwsza grupa czynników uwzględnia występowanie szkodliwych substancji fizycznych i chemicznych oraz ryzyko wypadkowe, a także przeciążenie pracą. Do drugiej grupy zalicza się bariery komunikacyjne w miejscu pracy, niewłaściwy styl kierowania kadrami oraz problemy dotyczące relacji interpersonalnych. Do stresorów w zawodzie nauczyciela zalicza się także brak wsparcia ze strony kadry kierowniczej, brak wpływu na zaistniałą sytuację, przymus sprostania narastającym wymaganiom (Kirenko i Zubrzycka-Maciąg, 2011). Helena Sęk (2000) dodaje, że głównym czynnikiem stresogennym w zawodzie nauczyciela są relacje z uczniami. Piotr Plichta (2014) zwraca uwagę, że praca oligofrenopedagoga wiąże się z wieloma obciążeniami. Praca pedagoga specjalnego, pracującego z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną, zatrudnianego w szkołach specjalnych, OREW-ach, szkołach integracyjnych różni się od pracy nauczycieli w szkołach ogólnodostępnych zarówno formą organizacyjną, jak i charakterystyką uczniów. Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną wymagają pomocy specjalistycznej oraz wsparcia, a także dostosowanych działań do zróżnicowanego poziomu funkcjonowania poznawczego, społecznego oraz emocjonalnego. Plichta (2014) uważa, że w zawodzie pedagoga specjalnego najbardziej obciążające są: niejasność roli oraz konflikt ról. Zwraca ponadto uwagę na wpływ niespełnionych oczekiwań na rezygnację z wykonywania zawodu.

Przewlekły stres wynikający z wykonywanego zawodu pedagoga specjalnego wpływa na pogorszenie funkcjonowania jednostki w zakresie zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Jako pierwszy, Hans Hugo Selye wskazał na wpływ

nieradzenia sobie ze stresem na występowanie chorób psychosomatycznych (cyt. za: Walczyk, 2017). Beata Mańkowska (2020) podkreśla, że długotrwały stres może powodować schorzenia somatyczne, obniżenie funkcjonowania poznawczego, zaburzenia psychiczne, w tym nerwice, zaburzenia snu i psychozy, a także niemożność realizowania zadań życiowych, niekorzystne zmiany w obrazie własnej osoby, utratę kontroli emocji oraz pogorszenie w zakresie funkcjonowania społecznego. Wiele badań wskazuje na zdecydowanie szersze spektrum chorób będących wynikiem narażenia na długotrwały stres. Należą do nich: choroby tarczycy, zapalenie oskrzeli, otyłość, bóle głowy, cukrzyca i choroby skóry. Pośrednio na występowanie chorób wpływa obniżona umiejętność radzenia sobie ze stresem w zawodzie nauczyciela i nieprawidłowe zachowania prozdrowotne, na co zwracają uwagę w swoich badaniach Magdalena Woynarowska-Sołdan i Izabela Tabak (2013). Można do nich zaliczyć brak snu, czasu wolnego poświęconego na odpoczynek, stosowanie używek, głównie papierosów.

Metody badań

Przedstawione wyniki badań są fragmentem szerszej eksploracji dotyczącej wypalenia zawodowego pedagogów specjalnych. Badania przeprowadzono w grupie 84 nauczycielek, wśród których 54 osoby stanowią pedagogzy specjalni, 30 – nauczycielki zatrudnione w szkole ogólnodostępnej. Ze względu na feminizację zawodu nauczyciela, badaniami objęto wyłącznie kobiety. Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankiety. Dane dotyczące nawyków i skutków stresu w grupie nauczycieli zgromadzono z wykorzystaniem fragmentu Kwestionariusza do badania stresu u nauczycieli autorstwa Cary'ego Coopera i Cheryl Travers (1996) w adaptacji Marii Katarzyny Grzegorzewskiej (2019).

Celem badań było określenie nawyków zdrowotnych nauczycieli oraz następstwa doświadczanego przez nich stresu. Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jakie są nawyki antyzdrowotne/zdrowotne pedagogów specjalnych i nauczycieli szkół ogólnodostępnych?
2. Jakie są skutki doświadczanego stresu w grupie nauczycieli zatrudnionych w placówkach specjalnych i w szkołach ogólnodostępnych?
3. Czy są różnice w nawykach antyzdrowotnych w grupie nauczycieli szkół ogólnodostępnych i pedagogów specjalnych?
4. Czy są różnice w skutkach stresu w obydwu grupach?
5. Gdzie nauczyciele i pedagogzy specjalni szukają wsparcia w trudnych sytuacjach?

W tabeli 1 przedstawiono dane dotyczące sytuacji zawodowej badanych.

Tabela 1.
Sytuacja zawodowa badanych nauczycieli

		N^1	N^2	$\%^1$	$\%^2$
Wiek	23–30	13	0	24	0
	31–40	19	4	35	13
	41–50	18	12	33	40
	50 i więcej	4	14	7	47
Stan cywilny	Panna	4	2	7	7
	Mężatka	38	22	70	73
	Związek nieformalny	6	1	11	3
	Wdowa	1	2	2	7
	Rozwódka	5	1	9	3
	W separacji	3	0	6	0
Dzieci	0	16	5	30	17
	1	12	8	22	27
	2	17	10	31	33
	3	8	6	15	20
	4	1	0	2	0
	5	0	1	0	3
Staż pracy	1–5 lat	21	1	44	3
	6–10 lat	7	2	13	7
	11–15 lat	14	1	26	3
	16–20 lat	7	9	13	30
	20 lat i więcej	5	17	9	57
Umowa	Na czas nieokreślony	41	27	76	90
	Na czas określony	13	3	24	10

N^1 , $\%^1$ – odpowiedzi dotyczące nauczycieli zatrudnionych w placówkach specjalnych, N^2 , $\%^2$ – odpowiedzi dotyczące nauczycieli zatrudnionych w szkołach ogólnodostępnych.

Źródło: opracowanie własne.

W badaniach wzięto pod uwagę następujące zmienne: wiek, stan cywilny, liczba dzieci, staż pracy oraz rodzaj umowy. W grupie pedagogów specjalnych przeważają kobiety w przedziale 31–40 lat, które stanowią 35% badanych oraz nauczycielki w wieku 41–50 lat – 33%. W grupie porównawczej najwięcej osób, bo 47% – stanowią nauczycielki w przedziale wiekowym 50 i więcej oraz 40% w przedziale 41–50 lat. W obydwu grupach dominują mężatki (70% – pedagodżki specjalne, 73% – nauczycielki w grupie porównawczej). W grupie pedagogów specjalnych dominują kobiety posiadające dwoje dzieci i nieposiadające ich wcale (31%, 30%), a w grupie porównawczej – kobiety posiadające jedno dziecko (27%) lub dwoje dzieci (33%). Znaczne różnice są zauważalne w zakresie stażu pracy. W grupie pedagogów specjalnych najwięcej (44%) badanych ma staż pracy 1–5 lat, natomiast w grupie porównawczej ponad połowę badanych (57%) stano-

wią osoby mające staż 20-letni i dłuższy. W obydwu grupach znaczna większość to osoby pracujące na umowę na czas nieokreślony.

Analiza i interpretacja – wyniki badań własnych

Badanie obejmowało nawyki antyzdrowotne pedagogów specjalnych i nauczycieli przedmiotowych oraz zauważalne przez nich skutki doświadczanego stresu zawodowego. Skutki te, jak podkreśla Grzegorzewska (2019), mogą być niebezpieczne zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego nauczycieli. Jednym ze skutków doświadczania długotrwałego stresu jest wypalenie zawodowe. Istotne w radzeniu sobie ze stresem są oprócz wsparcia społecznego oraz determinantów osobowych także nawyki zdrowotne.

Tabela 2.
Nawyki badanych nauczycieli

Zmienna		N^1	N^2	% ¹	% ²
Palenie papierosów	Tak	11	4	20	13
	Nie	43	26	80	87
Czy zauważyła Pani zmiany w częstotliwości palenia w ostatnim czasie?	Więcej niż zwykle	8	0	73	0
	Tyle samo	0	4	0	100
	Mniej niż zwykle	3	0	27	0
Czy pije Pani alkohol?	Tak	21	5	39	17
	Nie	33	25	61	83
Czy w obecnej chwili zażywa Pani leki?	Tak	19	8	35	27
	Nie	35	22	65	73
Zażywanie leków	Antydepresyjne	3	1	6	2
	Pigułki nasenne	1	2	2	7
Jak często średnio w ciągu dnia pije Pani kawę?	0	4	8	7	27
	1	14	7	26	23
	2	25	12	46	40
	3	8	1	15	3
	4	2	0	4	0
	5	1	1	2	3

N^1 , %¹ – odpowiedzi dotyczące nauczycieli zatrudnionych w placówkach specjalnych, N^2 , %² – odpowiedzi dotyczące nauczycieli zatrudnionych w szkołach ogólnodostępnych.

Źródło: opracowanie własne.

Pierwsze z pytań badawczych dotyczy nawyków antyzdrowotnych pedagogów specjalnych i nauczycieli w szkołach ogólnodostępnych. Jednym z popularnych nałogów jest palenie papierosów. Palenie tytoniu deklaruje 20% pedagogów specjalnych i 13% nauczycieli przedmiotowych w szkołach ogólnodostępnych. Pedagogowie specjaliści palą średnio 8-10 papierosów dziennie. Jak podkreślają, ich ilość zależy od dnia i nerwowych sytuacji, jakich doświadczają. Jednocześnie, badani zauważają zmianę częstotliwości palenia w ostatnim czasie na niekorzyść. Nauczyciele w grupie porównawczej nie zauważają różnicy. Kolejnym nałogiem, o jaki zostali zapytani badani nauczyciele, jest alkohol. W obydwu grupach dominują osoby niepijące alkoholu. Żadna z pozostałych osób nie uważa, że nadużywa alkoholu. Większość badanych w obydwu grupach deklaruje niezazywanie leków. Wśród pedagogów specjalnych 6% zażywa leki antydepresyjne, a 2% – leki nasenne. W grupie porównawczej 2% badanych deklaruje przyjmowanie leków antydepresyjnych, 7% – leków nasennych. Ostatnim z nałogów, jakich doświadczają w różnym stopniu badani nauczyciele, jest picie kawy. Najwięcej pedagogów specjalnych (46%) pije dwie filiżanki kawy dziennie, podobnie jak w grupie porównawczej (40%).

Tabela 3.

Skutki stresu badanych osób

Zmienna		N ¹	N ²	% ¹	% ²
Skutki stresu	Użytki: alkohol	0	2	0	7
	nikotyna	6	2	11	7
	narkotyki	0	0	0	0
	Wypalenie	8	2	15	7
	Choroby krążenia	6	4	11	13
	Choroby gastryczne	13	5	24	17
	Bezsenna	23	2	43	7
	Konfliktowość	14	4	26	13
	Depresja	3	0	11	0
	Zniechęcenie	15	0	28	0
	Inne symptomy	2	5	4	17
Z kim rozmawiałś o napięciach? U kogo szukałś wsparcia?	Współmałżonek/partner	30	19	56	63
	Krewny	6	5	11	17
	Dyrektor	1	4	2	13
	Kolega z pracy	15	14	28	47
	Przyjaciel poza pracą	19	6	35	20
	Inna osoba	1	2	9	7

Czy wykonywanie zawodu nauczyciela jest dla Pani powołaniem?	Zdecydowanie tak	21	10	39	33
	Raczej tak	19	8	35	27
	Ani tak, ani nie	11	8	20	27
	Raczej nie	3	4	6	13
	Zdecydowanie nie	0	0	0	0
	Ogółem	54	20	100	100

N^1 , %¹ – odpowiedzi dotyczące nauczycieli zatrudnionych w placówkach specjalnych, N^2 , %² – odpowiedzi dotyczące nauczycieli zatrudnionych w szkołach ogólnodostępnych.

Źródło: opracowanie własne

W zawodzie nauczyciela wymienia się wiele możliwych skutków doświadczania stresu. Do najczęściej wskazywanych zalicza się używki: alkohol, nikotynę, substancje psychoaktywne. Skutki stresu zawodowego często mają charakter psychosomatyczny. Udowodniono, że przewlekły stres wpływa na częstotliwość występowania chorób psychicznych, ale też układu pokarmowego i układu krążenia. Do innych następstw należą: zniechęcenie, trudności w zasypianiu oraz wypalenie zawodowe. Wypalenie zawodowe jest określane jako ciąg zależności wywołanych czynnikami tkwiącymi w jednostce i otaczającym środowisku (Sęk, 2000). Badani nauczyciele zostali zapytani o obserwowane u siebie skutki stresu. W grupie pedagogów specjalnych najczęściej wymienianą konsekwencją doświadczanego stresu jest bezsenność (43%) oraz zniechęcenie (28%). Na kolejnych miejscach wymieniane są wzmożona konfliktowość (26%) i choroby gastryczne (24%). W grupie porównawczej nauczyciele nie wskazują jednoznacznie na dominujący skutek stresu. Wśród najczęściej wymienianych są: choroby gastryczne (17%) i inne symptomy (17%), konfliktowość (13%) i choroby krążenia (13%), a także bezsenność (7%), używki jak nikotyna (7%) i alkohol (7%) oraz wypalenie (7%).

W walce ze stresem zawodowym u nauczyciela istotne jest wsparcie. Idea wsparcia społecznego zyskuje uznanie w walce z symptomami wypalenia zawodowego jako alternatywa pomocy profesjonalnej (Fengler, 2000). Wsparcie społeczne jest określane jako pomoc oferowana jednostce w trudnej sytuacji (Sęk, 2004). Do systemu wsparcia społecznego zalicza się przede wszystkim osoby, ale też zwierzęta, czynności, idee, miejsca oraz przedmioty (Fengler, 2000). W zależności od sytuacji nauczyciele i pedagodzy specjalni szukają wsparcia u bliskich osób, jak współmałżonek czy partner, oraz innych krewnych lub współpracowników i przyjaciół. Zdecydowana większość badanych w obydwu grupach wskazuje współmałżonka jako pierwszą osobę, do której zwraca się w trudnych sytuacjach. W grupie pedagogów specjalnych takiej odpowiedzi udzieliło 56%, w grupie porównawczej – 63% badanych. Na drugim miejscu wymieniony przez pedagogów specjalnych jako osoba udzielająca wsparcia jest kolega spoza pracy (35%) oraz

kolega z pracy (28%). Prawie połowa nauczycieli szkoły ogólnodostępnej szuka wsparcia u kolegi z pracy (47%) i kolegów spoza pracy (20%). Nie zauważa się znaczących różnic w zakresie szukania wsparcia w obydwu grupach. Zarówno badane pedagodżki specjalne, jak i nauczycielki szkoły ogólnodostępnej szukają wsparcia w sieci pierwotnej, do której należą: współmałżonkowie, współpracownicy i przyjaciele. Jorg Fengler (2000) zauważa, że w zawodach takich jak nauczyciel pracownicy czerpią energię z uznania i szacunku, zrozumienia oraz wsparcia, jakie otrzymują od współpracowników.

Równie ważne wydaje się powołanie do wykonywanego zawodu nauczyciela i pedagoga specjalnego. Motywy podejmowania zawodów związanych z pomaganiem są zróżnicowane. Jak podkreśla Joanna Michalak (2007), motywy wyboru zawodu nauczyciela stanowią istotny składnik tożsamości oraz identyfikacji zawodowej. Wśród motywów trwania w zawodzie, jak wynika z badań Sławomira Olszewskiego (2017), pedagodzy specjalni wymieniają najczęściej chęć pracy z osobami potrzebującymi pomocy, zamiłowanie do pracy polegającej na bezpośrednim kontakcie z drugim człowiekiem i zainteresowanie problematyką niepełnosprawności. Z przeprowadzonych badań wynika, że 39% pedagogów specjalnych i 33% nauczycieli z grupy porównawczej deklaruje, iż wykonywanie zawodu zdecydowanie jest dla nich powołaniem. Niewiele mniej, 35% pedagogów specjalnych i 27% nauczycieli deklaruje, że ich praca w zawodzie wynika raczej z powołania. Zdaniem Grzegorzewskiej (2019) nauczyciel wykonujący swój zawód z pasją ma większą satysfakcję z pracy i lepiej radzi sobie z doznawanym stresem. Podkreśla także, że emocje w zawodzie nauczyciela są ważnym czynnikiem wpływającym na nauczycielską tożsamość i aktywność.

Dyskusja wyników

Z badań Ewy Karabanowicz (2014) wynika, że nauczyciele w szkołach specjalnych w sytuacjach stresowych starają się przebywać z ludźmi, szukają kontaktu, odwiedzają ich i rozmawiają. Jednocześnie mają mniejszą tendencję do dystansowania się i psychicznego odpoczynku. Ta umiejętność, jak wynika z eksploracji, zwiększa się wraz ze stażem pracy. Ponadto, autorka zauważa, że wraz z doświadczeniem wzrasta stosowanie strategii radzenia sobie ze stresem typu „S”, czyli oszczędnościowym. Oznacza to, że im większy staż pracy, tym praca ma dla nauczyciela niższą pozycję w życiu osobistym oraz wykazuje on mniejszą gotowość do wydatku energetycznego. Podobne wyniki uzyskano w przeprowadzonych badaniach. Z uzyskanych danych wynika, że nie ma zauważalnych różnic w zakresie szukania wsparcia społecznego w obydwu grupach. Badani pedagodzy i nauczyciele szukają wsparcia przede wszystkim u współmałżonka czy partnera

oraz współpracowników i kolegów spoza miejsca pracy. Fakt posiadania wsparcia zmniejsza ryzyko wypalenia zawodowego i zmniejsza skutki doświadczanego stresu.

W zakresie nawyków antyzdrowotnych wyniki są rozbieżne z innymi doniesieniami z badań na ten temat. Niewielka grupa badanych nauczycieli i pedagogów specjalnych deklaruje picie kawy i palenie papierosów, ale w niewielkiej ilości. W opinii badanych, piją oni też alkohol, ale uważają, że go nadużywają. W eksploracji Anety Dudy-Zalewskiej (2012) do regularnego palenia tytoniu przyznają się nauczyciele ze stażem dłuższym niż 20 lat. Nauczyciele młodsi deklarują okazjonalne palenie papierosów. Z badań Zysnarskiej i Bernad (2007) wynika, że ponad 16% badanych nauczycieli jest uzależnionych od nikotyny. Tylko 7,9% badanych deklaruje częste picie alkoholu.

Wyniki badań przeprowadzonych przez Woynarowską-Sołdan i Tabak (2013) wskazują na występowanie w stylu życia nauczycieli wielu nieprawidłowości związanych z prozdrowotnymi zachowaniami. Autorka zauważa, jak niepokojące jest to zjawisko, biorąc pod uwagę charakter wykonywanego zawodu. Więcej kobiet niż badanych mężczyzn pali papierosy, czego powodem jest gorsze radzenie sobie z sytuacjami stresowymi związanymi z pracą. Ponadto zauważono, że młodsi nauczyciele mają więcej niezdrowych nawyków niż nauczyciele z większym stażem. Można to tłumaczyć zwiększoną ilością czynników stresogennych, jak przymus awansu zawodowego, strach przed utratą pracy, nadmiar obowiązków związanych z doksztalcaniem się. Co ważne, kobiety mniej niż mężczyźni dbają o zdrowie psychiczne, mają większy problem z zapewnieniem sobie odpowiedniej ilości snu i odpoczynku. Ponadto, co wynika z eksploracji Woynarowskiej-Sołdan i Tabak (2013), młodsi nauczyciele rzadziej palą papierosy niż bardziej doświadczeni.

W przeprowadzonych badaniach, na podstawie których opracowano niniejszy artykuł, nie zauważono znaczącej różnicy w zakresie nawyków antyzdrowotnych w grupach nauczycieli i pedagogów ze stażem mniejszym i większym niż 20 lat. Nie dokonano porównania między kobietami i mężczyznami. Ze względu na feminizację zawodu nauczyciela, a w szczególności pedagoga specjalnego, badaniami objęto wyłącznie kobiety.

Postulaty dla praktyki pedagogicznej

Wypaleniu zawodowemu będącemu skutkiem długotrwałego stresu sprzyjają cechy osobowościowe, jak bierność czy perfekcjonizm. Osoby posiadające pewne predyspozycje powinny zrezygnować z zawodu nauczyciela ze względu na ponoszone przez nich koszty psychologiczne (Koczoń-Zurek, 2008). Czynnym

zawodowo pedagogom specjalnym powinny być wskazywane strategie skutecznego radzenia sobie ze stresem. Pedagog specjalny, oprócz wiedzy i umiejętności związanych z pracą z osobami z niepełnosprawnością, powinien być wyposażony w wiedzę w zakresie profilaktyki wypalenia zawodowego zarówno w teorii, jak i w formie warsztatowej (Koczoń-Zurek, 2006). Wymienia się wiele sposobów sprzyjających rozładowaniu stresu. Niezbędne jest poradnictwo w zakresie prozdrowotnych zachowań do których zalicza się właściwie skomponowaną dietę, propagowanie aktywnego wypoczynku, zdrowego odżywiania czy stosowania technik wyciszających. W zakresie technik wyciszających został przeprowadzony eksperyment przez Dorianą Walczyka (2017) dotyczący pozytywnego wpływu ćwiczenia jogi na radzenie sobie ze stresem. Uzyskane wyniki potwierdzają, że ćwiczenia te mają wpływ na poprawę w zakresie kontroli emocji, radzenia sobie ze stresem, pozytywną zmianę stylu życia i walkę z nałogami. Kolejną trudnością w zawodzie nauczyciela jest brak asertywności, który może prowadzić do przeciążenia obowiązkami oraz braku czasu wolnego, gdyż wówczas wykonywane są dodatkowe obowiązki zawodowe. Można zatem wysunąć wniosek, iż trening asertywności oraz pozytywnej komunikacji Marshalla Rosenberga w kontaktach z przełożonym mógłby pozytywnie wpłynąć na funkcjonowanie nauczycieli. Niezbędne w celu zminimalizowania narażenia na wypalenie zawodowe jest wprowadzenie zmian systemowych mających na celu zwiększenie uznania zawodu pedagoga specjalnego oraz uwzględnienie w uposażeniu szkodliwych warunków pracy. W interesie instytucji zatrudniających pedagogów specjalnych pracujących z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną jest zadbanie o komfortowe warunki pracy i zniwelowanie w miarę możliwości stresorów. Z doniesień z badań wynika, że doświadczanie nadmiernego stresu w miejscu pracy przez pedagogów specjalnych wpływa na ich częstszą absencję oraz odejście z pracy.

Bibliografia

- Duda-Zalewska A. (2012). Zachowania zdrowotne nauczycieli a staż pracy w zawodzie. *Hygeia Public Health*, 47(2), 183–187.
- Fengler J. (2000). *Pomaganie mężczyznom. Wypalenie zawodowe*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Grzegorzewska M.K. (2006). *Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, następstwa, warunki*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Grzegorzewska M.K. (2019). *Uwarunkowania poczucia zdrowia, stresu i wypalenia zawodowego a praktyczne wykorzystane teorii zachowania zasobów autorstwa Stevena E. Hobfolla*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

- Karabanowicz E. (2014). Radzenie sobie ze stresem i obciążeniem psychicznym nauczycieli szkół specjalnych i ogólnodostępnych. *Niepełnosprawność*, 16, 126–143.
- Kirenko J. i Zubrzycka-Maciąg T. (2011). *Współczesny nauczyciel. Studium wypalenia zawodowego*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Kirenko J. (2016). Styl życia nauczycieli i jego socjodemograficzne uwarunkowania. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 35(3), 121–136.
- Koczoń-Zurek S. (2008). Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego w kształceniu przyszłych nauczycieli. W: K. Sujak-Lesz (red.), *Kształcenie nauczycieli w szkole wyższej. Wybrane zagadnienia*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza Atut.
- Kretschmann R. (2003). *Stres w zawodzie nauczyciela*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Lubrańska A. (2008). *Psychologia pracy. Podstawowe pojęcia i zagadnienia*. Warszawa: Difin.
- Mańkowska B. (2020). *Superwizja. Jak chronić się przed wypaleniem zawodowym i utratą zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Wolters Kluwer.
- Maslach Ch. i Leiter M.P. (2011). *Prawda o wypaleniu zawodowym. Co robić ze stresem w organizacji?* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Michalak J.M. (2007). *Uwarunkowania sukcesów zawodowych nauczycieli: studium przypadków*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Olszewski S. (2017). Podmiot oddziaływań jako element obrazu realizowanej profesji w definicjach formułowanych przez pedagogów specjalnych. *Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych*, 70, 81–92.
- Plichta P. (2014). Obciążenia zawodowe pedagogów specjalnych pracujących z uczniami niepełnosprawnymi intelektualnie. *Medycyna Pracy*, 65(2), 239–250. DOI: 10.13075/mp.5893.2014.028.
- Prażmowska B., Dziubak M., Morawska S. i Stoch J. (2011). Wybrane zachowania zdrowotne nauczycieli szkół średnich. *Problemy Pielęgniarstwa*, 19(2), 210–218.
- Sęk H. (red.) (2000). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sęk H. (2004). Rola wsparcia społecznego w sytuacjach stresu życiowego. O dopasowaniu wsparcia do zdarzeń stresowych. W: H. Sęk i R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Świętochłowski W. (2001). Wypalenie zawodowe a dolegliwości somatyczne u nauczycieli. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica*, 5, 95–109.
- Tucholska S. (2003). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

- Walczyk D. (2007). Ćwiczenie jogi jako jeden ze sposobów unikania stresu (badania pilotażowe). *Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku*, 2(34), 35–45.
- Wojnarowska-Sołdan M. i Tabak I. (2013). Zachowania prozdrowotne nauczycieli i innych pracowników szkół. *Medycyna Pracy*, 64(5), 659–670. DOI: 10.13075/mp.5893.2013.0065.
- Zysnarska M. i Bernad D. (2007). Zachowania prozdrowotne nauczycieli w województwie wielkopolskim – część I. *Problemy Higieny Epidemiologicznej*, 88(2), 183–187.