

Lidia Kataryńczuk-Mania, Regina Korzeniowska

Uniwersytet Zielonogórski, Polska

Dbanie o własne zdrowie w opinii nauczycieli pracujących z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną w szkołach ogólnodostępnych

Praca dydaktyczno-wychowawcza z dziećmi i młodzieżą wymaga od współczesnego nauczyciela nie tylko odpowiednich kwalifikacji, kompetencji i predyspozycji, ale również świadomości, z jakimi trudnościami być może trzeba się będzie zmierzyć oraz jak je rozwiązać. Szczególnym wyzwaniem dla nauczyciela jest praca z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną.

W materiale podjęto rozważania na temat zachowań prozdrowotnych nauczycieli i radzenia sobie ze stresem zawodowym. Zwrócono uwagę na specyfikę pracy z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną, w tym szczególnych zadań, jakie wykonują dla i na ich rzecz nauczyciele. Poruszono także kwestię dbałości o zdrowie nauczycieli szkół ogólnodostępnych, którzy pracują z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną.

Słowa kluczowe: stres zawodowy, zachowania prozdrowotne, dbałość o zdrowie, nauczyciel uczniów z niepełnosprawnością intelektualną, uczeń z niepełnosprawnością intelektualną

*Ten, kto chce pozostać w dobrym zdrowiu,
powinien unikać smutnych nastrojów i zachowywać radosny umysł.*

Leonardo da Vinci

Wstęp

Praca współczesnego nauczyciela wiąże się z wieloma wyzwaniami a on sam na swojej ścieżce zawodowej napotyka różnorodne sytuacje stresujące. Prowadzenie działań

dydaktyczno-wychowawczych z dziećmi i młodzieżą wymaga nie tylko posiadania odpowiednich kwalifikacji, kompetencji i predyspozycji, ale również świadomości z jakimi trudnościami i problemami trzeba się będzie zmierzyć oraz jak je rozwiązać.

Wyzwaniem szczególnym wydaje się być praca z uczniami z niepełnosprawnościami, w tym z niepełnosprawnością intelektualną. Nauczyciel tej grupy powinien być nie tylko specjalistą o wszechstronnej wiedzy, który jest zaangażowany, kreatywny i poszukujący, ale także być osobą potrafiącą radzić sobie z wyzwaniami i dbać o własny komfort psychiczny.

Współczesny, świadomy nauczyciel, który jest profesjonalistą w swoim zawodzie powinien również przejawiać zachowania prozdrowotne, posiadać umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresujących i umieć zadbać o swoje zdrowie.

W materiale podjęto rozważania na temat stresu w pracy nauczycieli i ich zachowań prozdrowotnych. Zwrócono uwagę na specyfikę pracy z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną, w tym szczególnych zadań jakie wykonują dla i na ich rzecz nauczyciele. Poruszono także kwestię dbałości o zdrowie nauczycieli szkół ogólnodostępnych, którzy pracują z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną.

Stres zawodowy nauczycieli i ich zachowania prozdrowotne

Stres, można rzec, jest nieodłącznym towarzyszem człowieka od jego najmłodszych lat. Może mieć zgubne i nieodwracalne skutki dla jego funkcjonowania oraz zdrowia, ale także stanowić bodziec do działania, poznawania i podejmowania różnych aktywności.

Stres jest rozumiany jako

zespół powiązanych procesów w organizmie i systemie nerwowym, stanowiących ogólną reakcję osobnika na działanie bodźców lub sytuacji niezwykle trudnych, zakłócających, zagrażających, przykrych lub szkodliwych, zwanych stresorami¹.

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

Ten swoisty stan psychiczny jednostki, będący pochodną reakcji na uwarunkowania środowiskowe² jest szczególnie odczuwalny w środowisku pracy, gdyż tu może występować wiele różnych stresorów³. Stres związany z wykonywaną pracą jest jednym z olbrzymich wyzwań w zakresie bezpieczeństwa i zdrowia, gdyż może dotknąć każdego pracownika, bez względu na rodzaj i zakres realizowanych przez niego zadań⁴.

Do jednych z najbardziej stresujących profesji zaliczany jest zawód nauczyciela, ponieważ jednostka narażona jest na wiele sytuacji trudnych i obciążeń zawodowych⁵. Problemem nauczycieli są między innymi różne dolegliwości głosowe i schorzenia narządu mowy⁶. Wykonywanie tego zawodu może się wiązać również z ryzykiem utraty zdrowia tak w sferze fizycznej, somatycznej jak i psychicznej⁷. Obciążenia jakie towarzyszą pracy współczesnego nauczyciela mogą powodować również zaburzenia słuchu, dolegliwości układu kostnego, kręgosłupa, choroby układu krążenia i coraz częściej zaburzenia somatyczne, będące skutkiem powtarzających się stresów i negatywnych emocji⁸.

² Cyt. J. Łodzińska, *Stres zawodowy narastającym zjawiskiem społecznym*, „Seminare”, Tom 28, 2010, s. 125-138.

³ E. Kowal, *Ekonomiczno-społeczne aspekty ergonomii*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2002, s. 63.

⁴ J. Łodzińska, *Stres zawodowy narastającym zjawiskiem społecznym*, dz. cyt., s. 125

⁵ M. Woynarowska-Soldan, D. Węziak-Białowolska, *Samoocena zdrowia i dbałość o zdrowie u nauczycieli*, „Problemy Higieniczno-Epidemiologiczne”, 93(4), 2012, s. 739-745.

⁶ L. Kataryńczuk-Mania, *Głos jako warsztat pracy nauczyciela – znaczenie emisji i higieny głosu*, [w:] *Profilaktyka i rehabilitacja głosu i mowy*, L. Kataryńczuk-Mania, I. Kowalkowska (red.), Zielona Góra, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, 2006, s. 39-48.

⁷ Z. Marten, *Stres w pracy nauczyciela*, „Zeszyty naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika”, Zeszyt 2/2007, s.99-110, s. 99.

⁸ B. Woynarowska, *Dlaczego edukacja zdrowotna jest potrzebna uczniom, nauczycielom, szkole, społeczeństwu?*, „Mazowiecki Kwartalnik Edukacyjny. Meritum”, 3(26), 2012, s.6-11.

Ciągłe narażenie na występowanie różnych problemów w kontaktach z drugim człowiekiem, zaskakujące wydarzenia, nieustanne zmiany w oświacie, różne wymagania stawiane przez przełożonych, obciążenia zadaniami a także brak odpowiednich kompetencji do rozwiązywania nagłych i nieoczekiwanych sytuacji, brak oczekiwanych efektów w pracy z uczniami oraz brak umiejętności radzenia sobie z trudnościami, to tylko niektóre zjawiska wpływające niekorzystnie na osobę nauczyciela⁹. Utrzymujące się sytuacje stresowe natomiast mogą prowadzić do pogorszenia się ogólnego samopoczucia wychowawcy, jego zmniejszonej odporności i podatności na zachorowania¹⁰ a nawet do wypalenia zawodowego, czyli braku satysfakcji z wykonywanej pracy, depersonalizacji kontaktów międzyludzkich i spadku jakości wykonywanej pracy¹¹. Nauczyciel, nawet ten z bardzo dobrym przygotowaniem zawodowym, przeżywający różne problemy i frustracje, może niekiedy negatywnie oddziaływać na swoich podopiecznych¹². Powyższe rozważania pozwalają na stwierdzenie, że istotne jest zachowanie odpowiedniej postawy nauczyciela wobec własnego zdrowia. Nie wystarczy sama świadomość zagrożeń i obciążeń związanych z wykonywaną pracą, ale potrzeba konkretnych działań prozdrowotnych oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem w pracy. Należy podkreślić, że refleksja nad swoim zdrowiem i dbałość o nie mają ogromne znaczenie

⁹ A. Woźniak-Krakowian, *Syndrom wypalenia zawodowego nauczycieli*, „Prace naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika”, Tom XXII, 2013, s.119-131.

¹⁰ G. Sanecki, *Postrzeganie stresogenności pracy zawodowej przez studentów pedagogiki i nauczycieli*, „Szkoła – Zawód - Praca”, Nr 13 2017, s. 80-99.

¹¹ J. Wojciechowska, *Syndrom wypalenia zawodowego*, „Nowiny Psychologiczne”, Nr 5-6, 1990, s. 83-91.

¹² J. Pyżalski, *Jakie działania można podejmować, by ograniczyć stres zawodowy nauczycieli?*, [w:] J. Pyżalski, D. Merecz (red.), *Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem*, Kraków, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2010, s. 47.

nie tylko dla komfortu psychofizycznego samego nauczyciela, ale również dla jego uczniów¹³.

Kluczowe, w radzeniu sobie nauczyciela z trudnościami i różnymi sytuacjami stresującymi w pracy, są jego zachowania prozdrowotne.

Tabela 1. Zachowania prozdrowotne człowieka

Podjęmowanie celowych działań ukierunkowanych na zdrowie <i>to działania pozytywne, sprzyjające zdrowiu, chroniące przed zagrożeniami lub służące przywróceniu zdrowia</i>	Niepodejmowanie lub eliminowanie zachowań ryzykownych dla zdrowia <i>to zachowania negatywne, antyzdrowotne, ryzykowne, problemowe, które powodują bezpośrednio lub odległe szkody zdrowotne</i>
zachowania związane głównie ze zdrowiem fizycznym, np. dbałość o ciało (pielęgnacja ciała) i najbliższe otoczenie, racjonalne żywienie, aktywność fizyczna, sen (odpowiedni czas jego trwania i jakość) i odpoczynek	niepalenie tytoniu, spożywanie napojów alkoholowych sporadycznie i w małych ilościach, nieużywanie innych substancji psychoaktywnych, nienadużywanie leków, których nie zalecił lekarz.
zachowania związane głównie ze zdrowiem psychospołecznym, np. korzystanie i dawanie wsparcia społecznego, unikanie nadmiaru stresów, radzenie sobie z problemami i stresem	
zachowania prewencyjne, np.: bezpieczne zachowania w życiu codziennym (zwłaszcza w ruchu drogowym, w pracy), bezpieczne zachowania w życiu seksualnym, samokontrola zdrowia i samobadanie, poddawanie się badaniom profilaktycznym	
właściwe zachowania w przypadku zachorowania: zgłaszanie się do lekarza, przestrzeganie zaleceń lekarskich, aktywne uczestnictwo w leczeniu i rekonwalescencji	

Źródło: opracowanie własne na podstawie: M. Woynarowska-Sołdan, D. Węziak-Białowolska, *Samoocena zdrowia i dbałość o zdrowie u nauczycieli*, „Problemy Higieniczno-Epidemiologiczne”, 93(4), 2012, s. 739-745.

¹³ M. Woynarowska-Sołdan, D. Węziak-Białowolska, *Samoocena zdrowia i dbałość o zdrowie u nauczycieli*, dz. cyt., s. 740.

Podejmowanie tych zachowań jest wyrazem dbałości jednostki o własne zdrowie. Są one kształtowane w ciągu całego życia jednostki a na ich rozwój istotny wpływ mają warunki w jakich człowiek funkcjonuje, zainteresowanie własnym zdrowiem, świadomość wpływu różnych czynników na zdrowie i kondycję psychofizyczną¹⁴.

Nie ulega więc wątpliwości, że dbanie przez nauczycieli o własne zdrowie pozytywnie wpływa na ich samopoczucie, życie osobiste i pracę zawodową a także zmniejsza ryzyko wystąpienia objawów zachorowań i przeciwdziała wypaleniu zawodowemu. Nauczyciel powinien więc dbać o swoją sprawność psychoruchową oraz unikać nadmiernych napięć i czynników stresujących¹⁵. Jest to niezmiernie ważne w pracy nauczyciela pracującego z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną, która ze względu na podmiot oddziaływań wydaje się być profesją szczególną.

Nauczyciel uczniów z niepełnosprawnością intelektualną

Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną charakteryzują się istotnym ograniczeniem w funkcjonowaniu intelektualnym i w zachowaniu przystosowawczym w zakresie umiejętności poznawczych, społecznych i praktycznych, które wystąpiły przed 18 rokiem życia¹⁶. Wyróżnia się cztery stopnie niepełnosprawności intelektualnej: lekki (I.I.¹⁷ 69-55), umiarkowany (I.I. 54-40), znaczny (I.I. 39-25), głęboki (I.I. 24-0), która jest mierzona testem inteligencji. Analizując funkcjonowanie intelektualne danej osoby nie można ograniczać się jedynie do badania

¹⁴ A. Duda-Zalewska, *Zachowania zdrowotne nauczycieli a staż pracy w zawodzie*, „Hygeia Public Health”, 47(2), 2012, s.183-187.

¹⁵ L. Kataryńczuk-Mania, *Głos jako warsztat pracy nauczyciela – znaczenie emisji i higieny głosu*, dz. cyt., s. 42.

¹⁶ Por. R.Schalock i inn. 2010, za: I. Chrzanowska, *Pedagogika specjalna. Od tradycji do współczesności*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015, s. 243.

¹⁷ I.I. -iloraz inteligencji mierzony testem inteligencji, w tym przypadku testem Davida Wechslera.

ilorazu inteligencji, ale należy uwzględnić jej aktywność,¹⁸ uwarunkowania i oddziaływania społeczne oraz środowiskowe ale także poziom wsparcia który ona otrzymuje¹⁹. Ograniczenia w zachowaniu przystosowawczym (Tabela 2) mogą dotyczyć różnych zachowań: porozumiewania się (komunikacja), zaradności osobistej (samoobsługa), samodzielności, radzenia sobie z obowiązkami domowymi (tryb życia domowego, funkcjonowanie w domu), uspołecznienia (umiejętności interpersonalne i społeczne), korzystania z umiejętności społeczno –kulturalnych (korzystanie z zasobów i dóbr środowiska, korzystanie ze środków wsparcia społecznego), uczenia się (zdolności poznawcze i nabywanie umiejętności szkolnych), pracy, organizacji czasu wolnego (umiejętność wypoczywania, rozwijanie zainteresowań i uzdolnień), dbania o zdrowie i bezpieczeństwo²⁰.

Tabela 2. Zachowania przystosowawcze

Zachowanie przystosowawcze	Umiejętności
porozumiewanie się (komunikacja)	zdolność rozumienia i przekazywania informacji poprzez symbole (słowa, pismo, symbole graficzne, język znaków, znaki przekazywane przez dotyk), ruchy ciała, mimikę, gesty, dotyk; rozumienie i wykonywanie prośb; reakcje emocjonalne; komentowanie czegoś; protest; odmowa; pisanie listów (można dodać też pisanie sms, e-mail)

¹⁸ A. Olechowska, *Specjalne potrzeby edukacyjne*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2016, s. 76.

¹⁹ D. Deutsch Smith, *Pedagogika specjalna. Podręcznik akademicki. T. 1*, Warszawa, Wydawnictwo APS, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009, s. 225-226.

²⁰ J. Kostrzewski, *Ewolucja poglądów AAMR dotyczących niedorozwoju umysłowego od Ricka Hebera (1959) do Ruth Luckasson in. (1992)*, [w:] *Roczniki pedagogiki specjalnej*, J. Pańczyk (red.), Warszawa, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, 1997, t. 8, s. 210-233; Z. Sękowska, *Wprowadzenie do pedagogiki specjalnej*, Warszawa, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, 2001, s. 216; J. Błeszyński, *Niepełnosprawność intelektualna. Mowa. Język. Komunikacja. Czy iloraz inteligencji wyjaśnia wszystko?*, Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia Universalis, 2013, s. 28.

Zachowanie przystosowawcze	Umiejętności
zaradność osobista (samoobsługa)	załatwianie potrzeb fizjologicznych; jedzenie; ubieranie się; troska o higienę i wygląd zewnętrzny
radzenie sobie z obowiązkami domowymi (tryb życia domowego, funkcjonowanie w domu)	troska o ubiór; prowadzenie domu; troska o własność osobistą; przygotowywanie posiłków; gotowanie; planowanie i wydawanie pieniędzy, zakupy; troska o bezpieczeństwo domu; planowanie dnia; orientacja i właściwe zachowanie się w domu, w bliskim sąsiedztwie; informowanie o własnych potrzebach i decyzjach; nawiązywanie kontaktów społecznych; korzystanie w domu ze zdobytych umiejętności
uspołecznienie (umiejętności interpersonalne i społeczne)	nawiązywanie wzajemnych kontaktów społecznych, w tym inicjowanie, podtrzymywanie i kończenie interakcji; odbiór i reagowanie na różne sygnały; rozpoznawanie uczuć innych ludzi; udzielanie informacji zwrotnych (pozytywnych i negatywnych); kontrola własnego zachowania; zdawanie sobie sprawy z obecności rówieśników i ich akceptacja; kontrola wzajemnych kontaktów z innymi; wspomaganie innych; nawiązywanie i utrzymywanie więzów takich jak przyjaźń i miłość; radzenie sobie z wymaganiami stawianymi przez innych; podejmowanie decyzji; dzielenie się z innymi; kontrolowanie impulsów; rozumienie czym jest przyzwoitość i uczciwość; przestrzeganie zasad, norm; właściwe zachowanie w sferze społeczno-seksualnej
korzystanie z umiejętności społeczno-kulturalnych (korzystanie z zasobów i dóbr, korzystanie ze środków wsparcia społecznego)	korzystanie z dóbr użyteczności społecznej (w tym środków transportu, sklepów itp.); korzystanie z usług (lekarz, zakłady usługowe: krawiec, szewc itp.); uczęszczanie do kościoła; korzystanie z ulic, parków; uczęszczanie do kina, teatru, placówek kulturalnych
uczenie się (zdolności poznawcze i nabywanie umiejętności szkolnych)	zdolności poznawcze; umiejętności nabywane w trakcie nauki szkolnej, które pozwalają funkcjonować w życiu codziennym (np.: pisanie, czytanie, liczenie, podstawowe wiadomości o otaczającym świecie, o zdrowiu, o sprawach związanych z płcią, z zakresu geografii i nauk społecznych)

Zachowanie przystosowawcze	Umiejętności
praca	specyficzne umiejętności i sprawności oraz zachowanie społeczne potrzebne do wykonywania pracy w pełnym lub niepełnym wymiarze czasu pracy (np.: wywiązywanie się z zadań, przestrzeganie planu, świadomość harmonogramu zajęć, poszukiwanie pomocy, przyjmowanie krytyki); doskonalenie umiejętności; wydatkowanie i oszczędzanie pieniędzy; umiejętności niezbędne, aby dotrzeć do pracy i z niej powrócić; przygotowanie się do pracy; radzenie sobie w pracy; nawiązywanie kontaktów i współpraca z kolegami
organizacja czasu wolnego (umiejętność wypoczywania, rozwijanie zainteresowań i uzdolnień)	umiejętności związane z rozwijaniem różnych zainteresowań związanych z wypoczynkiem i wykorzystaniem wolnego czasu, zainteresowań, które odzwierciedlają określone wybory i preferencje, odpowiednie do wieku i norm kulturowych (wybór zabawy, ich inicjowanie zgodnie z zainteresowaniami; atrakcyjne i pożyteczne spędzanie czasu w domu i poza domem, samotnie lub z innymi; gry towarzyskie, spacer); podejmowanie decyzji odnośnie wypoczynku (jego rozpoczęcie, czas trwania, zakończenie); odpowiednie zachowanie się w czasie wolnym i w czasie rekreacji; informowanie o swoich decyzjach i potrzebach; uczestnictwo w interakcjach społecznych; korzystanie ze zdobytych umiejętności w czasie wolnym; sprawne poruszanie się

Zachowanie przystosowawcze	Umiejętności
dbanie o zdrowie i bezpieczeństwo	umiejętności związane z troską o własne zdrowie, w tym odpowiednie odżywianie się, rozpoznawanie u siebie objawów chorobowych, leczenie, zapobieganie, znajomość zasad pierwszej pomocy; płciowość; troska o sprawność fizyczną; przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa (np.: przestrzeganie zasad i przepisów ruchu drogowego, używanie pasów bezpieczeństwa; poruszanie się po jezdni i przechodzenie przez ulicę; nawiązywanie kontaktów z obcymi; poszukiwanie pomocy, gdy jest ona potrzebna); okresowa kontrola stanu zdrowia, w tym stanu uzębienia; przyzwyczajenia i nawyki; umiejętności związane z ochroną przed zachowaniem przestępczym, właściwe zachowanie się w kontaktach społecznych, mówienie o swoich decyzjach i potrzebach, nawiązywanie kontaktów społecznych i uczestniczenie w nich; korzystanie ze zdobytych umiejętności szkolnych

Źródło: opracowanie własne na podstawie: J. Kostrzewski, *Ewolucja poglądów AAMR dotyczących niedorozwoju umysłowego od Ricka Hebera (1959) do Ruth Luckasson in. (1992)*, [w:] *Roczniki Pedagogiki Specjalnej*, J. Pańczyk (red.), Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 1997, t. 8, s. 210-233.

Należy podkreślić, że zachowania przystosowawcze określają poziom oraz możliwości osobistej niezależności i odpowiedzialności jednostki, stosownie do wieku oraz otoczenia, w którym ona żyje i funkcjonuje²¹. Jest to sposób i efektywność dostosowania się człowieka do naturalnych i społecznych wymagań środowiska²². Zachowania przystosowawcze są szczególnie istotne w funkcjonowaniu dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną, gdyż wyznaczają stopień samodzielności, niezależności i odpowiedzialności w różnorodnych sytuacjach społecznych²³. Uczeń

²¹ J. Wyczesany, *Pedagogika upośledzonych umysłowo*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2009, s. 19.

²² Por. R. Heber, za: I. Chrzanowska, *Pedagogika specjalna...*, dz. cyt., s. 247.

²³ I. Chrzanowska, *Pedagogika specjalna...*, dz. cyt., s. 248.

z niepełnosprawnością intelektualną, mając obniżone możliwości poznawcze i zmniejszone zdolności adaptacyjne, słabiej radzi sobie w życiu codziennym i w kontaktach społecznych. Potrzebuje więc szczególnego zainteresowania ze strony nauczycieli, aby rozwijać się i nabywać umiejętności pozwalające mu jak najlepiej radzić sobie z wyzwaniami życia codziennego i w funkcjonowaniu społecznym.

Nauczyciel pracujący z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną powinien więc być człowiekiem mającym wyjątkowe predyspozycje i rozległą wiedzę oraz posiadać szczególne umiejętności, kreatywność i dużą intuicję²⁴. Osoba ta nie tylko naucza uczniów zgodnie z odpowiednią podstawą programową, ale również wykonuje inne zadania zmierzające do poprawy osobistego i społecznego funkcjonowania podopiecznych. Udzielanie pomocy w realizacji zadań życiowych i uczestnictwie w życiu społecznym, kompensowanie różnych deficytów, dążenie do przewycięzania izolacji, diagnozowanie i rozpoznawanie potrzeb i zasobów uczniów, poszukiwanie odpowiednich metod i form pracy oraz skutecznych strategii współpracy z rodzicami, realizacja indywidualnych programów edukacyjno-terapeutycznych a także przygotowanie uczniów do wyzwań dorosłości to tylko niektóre zadania stawiane przed nauczycielem tej grupy²⁵. Jest to więc zawód szczególnie.

Nie można być tylko specjalistą znającym i rozumiejącym złożoność oraz specyfikę funkcjonowania osób z niepełnosprawnością

²⁴ M. Zaorska, *Rola i miejsce pedagoga specjalnego w kreowaniu działalności edukacyjno-terapeutycznej*, „Acta Universitatis Nicolai Copernici. Pedagogika” XXVIII/2012, Zeszyt 405, s.13-23; por. L. Kataryńczuk-Mania, *Rehabilitacyjny wymiar umuzykalnienia dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną*, [w:] *Sfery życia osób z niepełnosprawnością intelektualną*, Ż. Janiszewska-Nieścioruk (red.), Oficyna wydawnicza Impuls, Krakow 2005, s. 175-182.

²⁵ Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej – Rynek pracy – Rejestry i bazy – Klasyfikacja zawodów i specjalności - Wyszukiwarka opisów zawodów http://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci/wyszukiwarka-opisow-zawodow/-/klasyfikacja_zawodow/zawod/235919?_jobclassificationportlet_WAR_nnportlet_backUrl=http%3A%2F%2Fpsz.praca.gov.pl%2Frynek-pracy%2Fbazy-danych%2Fklasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci%2Fwyszukiwarka-opisow-zawodow%2F%2F-%2Fklasyfikacja_zawodow%2Flitera%2FP [dostęp z dnia: 12.01.2018].

intelektualną²⁶, trzeba być osobą o szczególnej wrażliwości i odporności na różne trudne a także nieoczekiwane sytuacje. Można stwierdzić, że profesja ta wiąże się z dużym obciążeniem psychicznym. Nauczyciel bowiem nie tylko wspiera uczniów, ale również ich rodziców, a podejmowane przez niego działania ze względu na ograniczone możliwości uczniów z niepełnosprawnością, brak odpowiednich pomocy i materiałów do pracy nie zawsze przynoszą szybkie i oczekiwane efekty²⁷, co może być przyczyną zawodowych frustracji.

Poza tym praca z tą grupą uczniów wymaga budowania szczególnych relacji i sposobów komunikacji z nimi, rozpoznawania ich potrzeb i problemów²⁸ oraz możliwości i zainteresowań. Od nauczyciela oczekuje się nie tylko realizacji powierzonych zadań ale także kreatywnego i twórczego podejścia wobec każdego ucznia z niepełnosprawnością intelektualną. Świadomość wielości i różnorodności zadań oraz specyfiki funkcjonowania podopiecznych sprawiają, że nauczyciel tej grupy uczniów powinien w sposób szczególny dbać o siebie i swoją kondycję psychofizyczną.

Dbanie o własne zdrowie przez nauczycieli pracujących z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną w szkołach ogólnodostępnych

Biorąc pod uwagę specyfikę pracy z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną podjęto badania, które ukierunkowano na znalezienie odpowiedzi na następujące pytania:

²⁶ M. Kupisiewicz, *Pedagog specjalny – człowiek o wyjątkowych predyspozycjach osobowościowych, profesjonalista posiadający rozległą, interdyscyplinarną wiedzę i umiejętności*, „Studia z teorii wychowania” TOM VII, 2016 nr 4(17), s.173-186.

²⁷ P. Plichta, *Wypalenie zawodowe i poczucie sensu życia pedagogów specjalnych*, Oficyna Wydawnicza ATUT – Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe, Wrocław 2015, s. 54.

²⁸ A. Krause, *Teoretyczne i empiryczne problemy pedagogiki specjalnej. Zarys obszarów badawczych*, „Niepełnosprawność. Półrocznik Naukowy”, 2009 nr 1, s. 9-24, s. 21.

- jak nauczyciele określają swoje samopoczucie i co na nie wpływa?
- czy i w jaki sposób nauczyciele dbają o swoje zdrowie?
- czy i jak dbają o własny głos?
- jakie mają sposoby na radzenie sobie ze stresem w pracy?

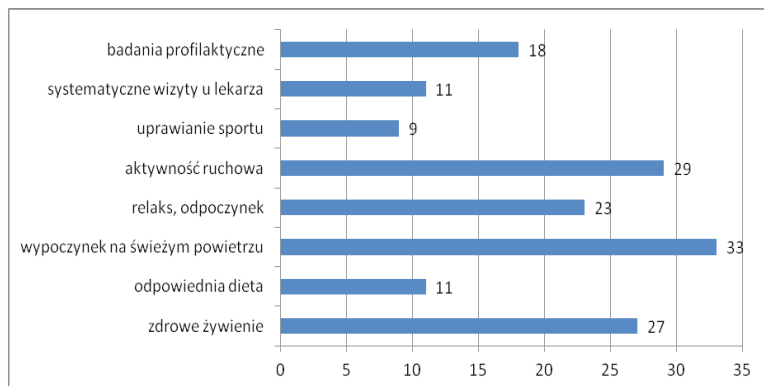
Dbanie o zdrowie jest rozumiane jako prowadzenie przez nauczycieli działań na rzecz własnego zdrowia i podejmowanie różnych czynności służących poprawie kondycji psychofizycznej.

Badania przeprowadzono w styczniu 2018 roku metodą kwestionariusza ankiety z dodatkowymi pytaniami otwartymi wśród 60 nauczycieli pracujących z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną w szkołach ogólnodostępnych. Staż pracy pedagogicznej nauczycieli biorących udział w badaniu rozkładał się następująco: 21 nauczycieli ze stażem 1-4 lat, 20 ze stażem 5-11 lat, 14 ze stażem 12-19 lat i 5 ze stażem powyżej 20 lat.

Wszyscy nauczyciele zapytani o to czy dbają o swoje zdrowie odpowiedzieli „tak”. Ponadto 11 nauczycieli określiło ogólny poziom swojego samopoczucia jako bardzo dobry, 32 jako dobry, natomiast 17 jako zadowolający. Na samopoczucie zdaniem nauczycieli mają wpływ: pogoda (41 nauczycieli), atmosfera w pracy (33 nauczycieli), relacje z innymi (23 nauczycieli), wykonywana praca (23 nauczycieli), sytuacja rodzinna//domowa (21 nauczycieli), stan zdrowia (17 nauczycieli), odpowiedni wypoczynek/sen (15 nauczycieli), otoczenie (14 nauczycieli), warunki materialne (9 nauczycieli).

Nauczyciele deklarują różne sposoby dbania o własne zdrowie (wykres 1). Najwięcej badanych preferuje wypoczynek na świeżym powietrzu (33), aktywność ruchową (29), zdrowe żywienie (27) i odpoczynek lub relaks (23).

Wykres 1. Sposoby dbania o zdrowie przez nauczycieli



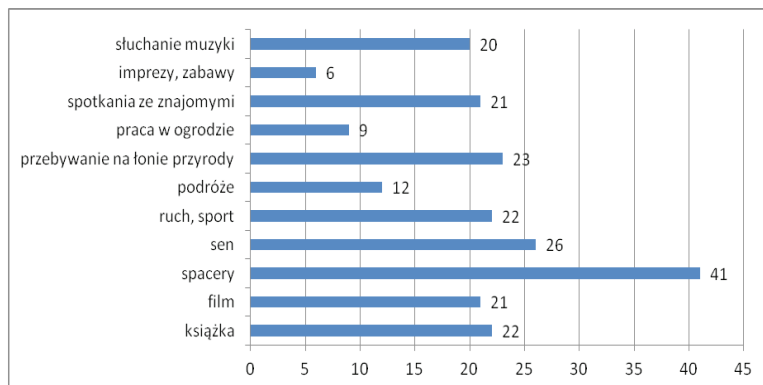
Źródło: opracowanie własne.

Badanych zapytano o to, czy ich zdaniem praca nauczyciela jest stresująca. 35 badanych uważa swoją pracę za stresującą, 17 za bardzo stresującą a 8 za mało stresującą.

Wśród czynników stresujących w pracy nauczyciele wymieniali: wielość dokumentacji (31 wskazań), współpracę i kontakty z rodzicami (29 wskazań), odpowiedzialność za uczniów (21wskazań), relacje z dyrektorem, jego wymagania i prowadzony nadzór (21wskazań), trudności i problemy wychowawcze z uczniami (12 wskazań), relacje interpersonalne z innymi pracownikami (11 wskazań), ciągłe zmiany w oświacie (9 wskazań), brak odpowiednich pomocy i materiałów do pracy (7 wskazań) oraz nieprzewidywalność zachowań uczniów (6 wskazań).

Zdaniem wszystkich badanych najlepszym sposobem na radzenie sobie ze stresem jest wypoczynek. Nauczyciele preferują różne formy wypoczynku (wykres 2), między innymi: spacery (41), sen (26), przebywanie na łonie natury (23), ruch i sport (22), czytanie książek (22), oglądanie filmów (21) i słuchanie muzyki (20).

Wykres 2. Formy wypoczynku preferowane przez nauczycieli



Źródło: opracowanie własne.

Istotnym dla pracy nauczyciela jest znajomość i stosowanie zasad emisji i higieny głosu.

Nauczyciele powinni być świadomi, że głównym narzędziem ich pracy jest głos i dlatego należy szczególnie o niego dbać w codzienności zawodowej.

Wśród różnych sposobów zadbania o głos respondenci wymieniali: nawilżanie gardła (31 nauczycieli), spokojne mówienie (23 nauczycieli), unikanie krzyku i podnoszenia głosu (21 nauczycieli), picie niegazowanej wody (19 nauczycieli), oszczędzanie głosu jeśli to tylko możliwe poprzez stosowanie odpowiednich pomocy, ćwiczeń, zadań dla uczniów (11 nauczycieli), unikanie przeziębień lub zapobieganie infekcjom (9 nauczycieli), picie wody z imbirem lub miodem (6 nauczycieli). 32 badanych stwierdziło, że nie ma problemów z głosem. 19 nauczycieli przyznało, że ma problemy z głosem, jednak są pod stałą kontrolą laryngologiczną lub foniatryczną i stosują się do zaleceń lekarzy. Pozostałe osoby nie wypowiedziały się w tej sprawie.

Badani zostali również zapytani: czy brali udział w profesjonalnych szkoleniach dotyczących radzenia sobie ze stresem w pracy i dbania o zdrowie. Spośród badanych tylko 11 nauczycieli

uczestniczyło w specjalistycznych szkoleniach dotyczących prawidłowego posługiwania się głosem. Nauczyciele sami poszukują informacji na temat sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych zawodowo (33), wymieniają się doświadczeniami z innymi nauczycielami (29), szukają informacji na te tematy w Internecie (21).

Z przeprowadzonych badań wynika, że nauczyciele dbają o swoje zdrowie i przejawiają zachowania prozdrowotne w stopniu dopuszczalnym. Respondenci uważają, że najlepszą formą radzenia sobie z sytuacjami trudnymi jest wypoczynek. Jak wynika z badań, nauczyciele częściowo zmagają się z trudnościami i wyzwaniem jakie napotykają w codziennej pracy z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną, sami poszukują rozwiązań. Należałoby jednak zastanowić się nad formami profesjonalnego wsparcia nauczycieli w radzeniu sobie ze stresem w pracy, dbanie o głos i stan psychofizyczny poprzez specjalne szkolenia lub warsztaty realizowane na terenie ich placówek, po wcześniejszym rozpoznaniu trudności i wyzwań z jakimi się stykają podczas wykonywania codziennych obowiązków.

Dobrym rozwiązaniem mogłoby być organizowanie spotkań i wyjazdów integracyjnych, organizowanie wycieczek połączonych z profilaktyką (narządu głosu - np. grotą solną), zorganizowanie szkoleń z zakresu technik relaksacyjnych²⁹.

Zakończenie

Podsumowując powyższe rozważania można stwierdzić, że nauczyciele uczniów z niepełnosprawnością intelektualną powinni być nie tylko specjalistami przygotowanymi do wykonywania

²⁹ Por. L. Kataryńczuk-Mania, *Techniki relaksacyjne w pracy nauczyciela (zarys problematyki)*; [w:] *Konteksty zdrowia*, B. Orłowska, J. Gebreselassie, D. Godlewska (red.), Wydawnictwo Akademii im. Jakuba z Paradyża, Gorzów Wlkp. 2018, s.127-140; M. George, *Sztuka relaksu*, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2000; B. Strychowska-Gać, *Nauczycielu, nie wypalaj się!*, Wydawnictwo Jedność, Warszawa 2009.

powierzonych zadań ale także osobami świadomymi wyzwań jakie mogą w ich pracy wystąpić. Skuteczne radzenie sobie z trudnościami, zaskakującymi sytuacjami, stresem i dbanie o własny głos, komfort psychofizyczny są ogromnie ważne, aby zadania wykonywane przez nauczycieli przynosiły spodziewane efekty a praca była dla nich pozytywnym wyzwaniem.

Niniejsze opracowanie nie wyczerpuje tematu ale może stać się inspiracją do dalszych rozważań i badań nad problematyką stresu zawodowego nauczycieli pracujących z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną, ich zachowań prozdrowotnych i dbania o zdrowie.

Bibliografia

Błęszyński J., *Niepełnosprawność intelektualna. Mowa. Język. Komunikacja. Czy iloraz inteligencji wyjaśnia wszystko?*, Wydawnictwo Harmonia Universalis, Gdańsk 2013.

Chrzanowska I., *Pedagogika specjalna. Od tradycji do współczesności*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015.

Deutsch Smith D., *Pedagogika specjalna. Podręcznik akademicki*. T. 1, Wydawnictwo APS, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.

Duda-Zalewska A., *Zachowania zdrowotne nauczycieli a staż pracy w zawodzie*, „Hygeia Public Health”, 47(2), 2012, s.183-187.

Hryniewicz G., *Problematyka zaburzeń emisji głosu u nauczycieli - wybrane zagadnienia*, [w:] *Wielowymiarowość przestrzeni profilaktyki logopedycznej* E.M. Skorek (red.), Uniwersytet Zielonogórski, Wydział Pedagogiki, Psychologii i Socjologii, Zielona Góra 2017.

Kataryńczuk-Mania L., *Terapia dźwiękiem w rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną*, [w:] *Człowiek z niepełnosprawnością intelektualną*, T.2 *Wybrane problemy społecznego funkcjonowania oraz rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną*, Z., Janiszewska-Nieścioruk (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2004, s.158-166.

Kataryńczuk-Mania L., *Rehabilitacyjny wymiar umuzykalnienia dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną*, [w:] *Sfery życia osób z niepełnosprawnością intelektualną*, Z., Janiszewska-Nieścioruk (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005, s. 175-182.

Kataryńczuk-Mania L., *Głos jako warsztat pracy nauczyciela - znaczenie emisji i higieny głosu*, [w:] *Profilaktyka i rehabilitacja głosi i mowy*,

L. Kataryńczuk-Mania, I. Kowalkowska (red.), *Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego*, Zielona Góra, 2006.

Kataryńczuk-Mania L., *Świadomość nauczycieli w zakresie aktywności głosowej i higieny*, [w:] *Edukacja artystyczna - nowe wyzwania*, L. Kataryńczuk-Mania (red.), Stowarzyszenie Polskich Muzyków Kameralistów, Zielona Góra - Skarbona, 2016.

Kisiel M., *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*, Wyższa Szkoła Biznesu, Dąbrowa Górnicza 2012.

Kocowski T., *Stres*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna*, W. Pomykało (red.), Wydawnictwo Fundacja „Innowacja”, Warszawa 1993.

Kostrzewski J., *Ewolucja poglądów AAMR dotyczących niedorozwoju umysłowego od Ricka Hebera (1959) do Ruth Luckasson in. (1992)*, [w:] *Roczniki pedagogiki specjalnej*, J. Pańczyk (red.), Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 1997, t. 8, s. 210-233.

Kowal E., *Ekonomiczno-społeczne aspekty ergonomii*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2002.

Krause A., *Teoretyczne i empiryczne problemy pedagogiki specjalnej. Zarys obszarów badawczych*, „Niepełnosprawność. Półrocznik Naukowy” 2009, nr 1, s. 9-24.

Kupisiewicz M., *Pedagog specjalny – człowiek o wyjątkowych predyspozycjach osobowościowych, profesjonalista posiadający rozległą, interdyscyplinarną wiedzę i umiejętności*, „Studia z Teorii Wychowania” 2016, TOM VII, nr 4(17), s.173-186.

Łodzińska J., *Stres zawodowy narastającym zjawiskiem społecznym*, „Seminare”, Tom 28, 2010, s. 125-138.

Marten Z., *Stres w pracy nauczyciela*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika” 2007, zeszyt 2, s. 99-110.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej – Rynek pracy – Rejestry i bazy – Klasyfikacja zawodów i specjalności - Wyszukiwarka opisów zawodów, http://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci/wyszukiwarka-opisow-zawodow//-/klasyfikacja_zawodow/zawod/235919?_jobclassificationportlet_WAR_nnportlet_backUrl=http%3A%2F%2Fpsz.praca.gov.pl%2Frynek-pracy%2Fbazy-danych%2Fklasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci%2Fwyszukiwarka-opisow-zawodow%2F%2Fklasyfikacja_zawodow%2Flitera%2FP, [dostęp z dnia: 09.03.2018].

Olechowska A., *Specjalne potrzeby edukacyjne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016.

Plichta P., *Wypalenie zawodowe i poczucie sensu życia pedagogów specjalnych*, Oficyna Wydawnicza ATUT – Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe, Wrocław 2015.

Pyżalski J., *Jakie działania można podejmować, by ograniczyć stres zawodowy nauczycieli?*, [w:] J. Pyżalski, D. Merecz (red.), *Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem*, Kraków, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2010.

Sanecki G., *Postrzeżanie stresogenności pracy zawodowej przez studentów pedagogiki i nauczycieli*, „Szkola – Zawód - Praca” 2017, nr 13, s. 80-99.

Sękowska Z., *Wprowadzenie do pedagogiki specjalnej*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2001.

Stypułkowski C., *Wychowanie zdrowotne w nauczaniu przedmiotowym*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2002.

Wojciechowska J., *Syndrom wypalenia zawodowego*, „Nowiny Psychologiczne” 1990, nr 5-6, s. 83-91.

Woynarowska B., *Dlaczego edukacja zdrowotna jest potrzebna uczniom, nauczycielom, szkole, społeczeństwu?*, „Mazowiecki Kwartalnik Edukacyjny. Meritum” 2012, 3(26), s. 6-11.

Woynarowska-Sołdan M., Węziak-Białowska D., *Samoocena zdrowia i dbałość o zdrowie u nauczycieli*, „Problemy Higieniczno-Epidemiologiczne” 2012, 93(4), s. 739-745.

Woźniak-Krakowian A., *Syndrom wypalenia zawodowego nauczycieli*, „Prace naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika” 2013, Tom XXII, s. 119-131.

Wyczesany J., *Pedagogika upośledzonych umysłowo*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2009.

Zaorska M., *Rola i miejsce pedagoga specjalnego w kreowaniu działalności edukacyjno-terapeutycznej*, „Acta Universitatis Nicolai Copernici. Pedagogika” 2012, XXVIII, zeszyt 405, s. 13-23.

The opinion of public school teachers who work with mentally disabled pupils about how they care of their health

Education of children and teenagers does not only require modern teachers to have sufficient qualification, competencies and abilities but it calls for awareness of potential difficulties and solutions for them as well. It is a particular challenge for them to work with mentally disabled children. Such teacher should be a committed and creative specialist with comprehensive knowledge who knows how to deal with stress, challenges and to care about his or her health.

The paper talks about health-promoting activities conducted by teachers and their ways of handling stress. It is emphasized that work with mentally disabled pupils has its specificity which requires distinctive activity from teachers. The text also mentions question of public school te-

achers who work with mentally disabled children care about their health.

Keywords: occupational stress, health-promoting activities, healthcare, mentally disabled children teacher, mentally disabled pupil