

Wodzyńska Katarzyna, Skonieczna Joanna, Olejniczak Dominik, Religioni Urszula. Ocena potrzeb zdrowotnych nauczycieli szkół średnich w kontekście zagrożeń zdrowia związanych z miejscem pracy = Assessment of the health needs of secondary school teachers in the context of health risks at the workplace. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(4):193-210. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.50115>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3463>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7
© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.
Received: 20.03.2016. Revised 17.04.2016. Accepted: 17.04.2016.

OCENA POTRZEB ZDROWOTNYCH NAUCZYCIELI SZKÓŁ ŚREDNICH W KONTEKŚCIE ZAGROŻEŃ ZDROWIA ZWIĄZANYCH Z MIEJSCEM PRACY

Assessment of the health needs of secondary school teachers in the context of health risks at the workplace

Katarzyna Wodzyńska, Joanna Skonieczna¹, Dominik Olejniczak¹, Urszula Religioni²

¹Zakład Zdrowia Publicznego, Warszawski Uniwersytet Medyczny, ul. Banacha 1a, 02-097 Warszawa

²Szkoła Główna Handlowa, Kolegium Ekonomiczno-Społeczne, ul. Wiśniowa 41, 02-520 Warszawa

mgr Katarzyna Wodzyńska
mgr Joanna Skonieczna
dr n. med. Dominik Olejniczak
dr n. o zdr. Urszula Religioni

Słowa kluczowe: potrzeba zdrowotna, nauczyciele, promocja zdrowia, miejsce pracy
Key words: need care, teachers, health promotion, workplace

Streszczenie

Wstęp

Nauczyciel w swoim zawodzie narażony jest na wiele niekorzystnych czynników. Miejsce pracy oraz warunki jakie w nim panują, w znacznym stopniu wpływają na zdrowie i samopoczucie. Odpowiednia ergonomia stanowiska pracy jest w tej kwestii bardzo istotna. Głównym celem pracy jest zbadanie i ocena potrzeb zdrowotnych nauczycieli, które są związane z charakterem, miejscem wykonywanej pracy oraz występujących w niej zagrożeń zdrowia.

Materiał i metody

W przeprowadzonym badaniu ankietowym, dotyczącym wykonywania zawodu nauczyciela wzięło udział 283 nauczycieli z dwunastu szkół średnich znajdujących się na terenie województwa mazowieckiego. Wypełniony przez nauczycieli kwestionariusz składał się z 21 pytań dotyczących zagadnień związanych z wykonywaniem zawodu. Uzyskane wyniki poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem testu Chi2 Pearsona oraz R Spearmana. Za istotne różnice uznano te, dla których prawdopodobieństwo $p < 0.05$.

Wyniki

Blisko połowa respondentów wskazała, że praca ma istotny wpływ na zdrowie. Według 20,5% badanych wykonywany zawód w średnim stopniu wpływa na stan zdrowia, zaś 18% wszystkich respondentów uważa, że udział czynników pracy w ogólnym samopoczuciu jest niewielki.

Zmęczenie jest jedną z najczęstszych dolegliwości wśród nauczycieli. 18,1% badanych deklaruje że odczuwa je codziennie, zaś u 39,7% respondentów występuje ono często, bo 2-3 razy w tygodniu.

Wnioski

Uzyskane wyniki pozwalają wyciągnąć wniosek, iż nauczyciele mają świadomość wpływu pracy na zdrowie, jak również są świadomi dolegliwości jakie mogą występować w związku z pracą.

Abstract

Background

Teacher in his profession is exposed to many adverse factors. Place of work and the conditions that prevail in it, seriously affecting the health and well-being. Appropriate workplace ergonomics in this very important issue. The main aim of this paper is to examine and assess the health needs of teachers, which are related to the nature, place of work and associated health risks.

Material and methods

In a survey conducted concerning the teaching profession was attended by 283 teachers from twelve schools located in the Mazowieckie Province. Completed by the teacher questionnaire consisted of 21 questions on issues related to his profession. The results were statistically analyzed using Pearson Chi2 test and Spearman R. The significant difference was that for which the probability of $p < 0.05$.

Results

Nearly half of the respondents indicated that the work has a significant impact on health. According to 20.5% of their profession in the medium affects the health, while 18% of all respondents believe that the participation of agents working in the general well-being is low. Fatigue is one of the most common complaints among teachers. 18.1% of respondents declared that they felt it every day, and in 39.7% of the respondents, it is often because 2-3 times a week.

Conclusion

The results lead to the conclusion that teachers are aware of the impact of work on health, as well as being aware of the problems which may arise in connection with work.

Wprowadzenie

W tekstach źródłowych istnieje wiele definicji zawodu nauczyciela. Słownik pedagogiczny Okonia definiuje go jako osobę, która posiada kwalifikacje do wychowywania i nauczania dzieci, młodzieży i dorosłych. Zadaniem tego specjalisty jest kształcenie, wychowywanie i wspieranie rozwoju uczniów znajdujących się pod jego opieką. Efekty pracy nauczyciela zależą od jego podopiecznych, programu edukacji, ale w dużej mierze od niego samego [1]. Według Leksykonu Pedagogiki nauczyciel to specjalista odpowiednio przygotowany do pracy oświatowo-dydaktycznej w placówkach oświatowo-publicznych i niepublicznych [2].

Nauczyciel to osoba specjalnie wykwalifikowana do tego, aby być organizatorem, opiekunem i kierownikiem procesu kształcenia uczniów. Najważniejsze w odgrywaniu tej roli są kwalifikacje zawodowe, przygotowanie, osobowość, autorytet i postawa ideowo-moralna [3].

W porównaniu do innych zawodów, nauczyciela wyróżnia funkcja wychowawcza, która powinna ściśle współgrać z jego osobowością [4].

Niezbędnym narzędziem wykorzystywanym w pracy pedagoga są jego kwalifikacje oraz kompetencje, które pozwolą mu na skuteczną i efektywną pracę z uczniem. Na kwalifikacje zawodowe składa się wiele czynników, m.in. wykształcenie, wiedza zawodowa oraz umiejętności i zainteresowania zawodowe [5].

Inną definicję podaje Kwiatkowska-Kowal, według której kwalifikacje oznaczają jakość i poziom przygotowania zawodowego do pracy dydaktyczno-wychowawczej, ukierunkowanej na rozwijanie i doskonalenie osobowości wychowanków [6].

W ostatnim czasie znaczącą rolę w charakteryzowaniu różnych zawodów odgrywa pojęcie kompetencji. Według Czerpniaka-Walczaka jest to „zdolność i gotowość do wykonywania zadań na określonym poziomie, wyuczalna umiejętność robienia rzeczy dobrze, sprawności niezbędne do radzenia sobie z problemami wyznaczonymi przez społeczne standardy na poziomie umiejętności adekwatnego zachowania oraz przyjmowania na siebie odpowiedzialności za nie.” [7].

W odniesieniu do nauczyciela trudno jest zdefiniować i określić wszystkie kompetencje niezbędne do dobrego wykonywania tego zawodu. Wynika to z faktu, że nauczyciele pracują w różnych typach szkół, wykonują odmienne zadania i mają różne specjalizacje. Najprościej kompetencje można podzielić na trzy grupy: kompetencje merytoryczne, dydaktyczno-merytoryczne i wychowawcze [8].

W miarę zmian cywilizacyjnych i postępów nauki toku rozwoju społeczeństwa nauczyciel musi stale dostosowywać się do nowych metod i warunków nauczania. Ze względu na ten fakt niezwykle istotne wydaje się być ustawiczne kształcenie kadry nauczycielskiej i podnoszenie kwalifikacji [9].

Ze względu na swoją specyfikę praca nauczyciela powoduje szczególne obciążenie narządu głosu. Możliwość wykonywania zawodu pedagogicznego zależy od sprawności

głosowej kandydata. Nauczyciele w trakcie przygotowania do pracy w nielicznych tylko przypadkach przechodzą szkolenie z zakresu prawidłowej emisji głosu [10].

Miejsce pracy ma istotny wpływ na zdrowie. W przypadku nauczycieli miejscem pracy jest szkoła, gdzie czasem warunki mogą być trudne. Przyczyniają się do tego zbyt małe pomieszczenia dydaktyczne, zbyt duża liczebność klas, nieodpowiednie warunki akustyczne, zła wilgotność i temperatura w pomieszczeniach, wdychanie pyłu kredowego, mówienie w zmiennych warunkach pogodowych, prowadzenie zajęć w hałasie. Wszystkie z wymienionych czynników zmuszają nauczyciela do nadmiernego wysiłku głosowego, co powoduje, że problemy związane z prawidłową emisją głosu rozwijają się szybciej [11].

Jednym z ważnych czynników, który sprzyja schorzeniom narządu głosu jest nieprawidłowy klimat pomieszczeń. Składają się na niego głównie wilgotność i temperatura. Dla zapewnienia optymalnych warunków wilgotność powietrza dla temperatury 18-21 °C powinna wynosić 60-70%. Najczęściej jednak, w trakcie sezonu grzewczego, wilgotność pomieszczeń zamkniętych nie przekracza 45%. Są to wartości zbyt niskie dla prawidłowego funkcjonowania narządu głosu. Istotny jest również fakt, że w warunkach fizjologicznych proces oddychania odbywa się przez nos, gdzie powietrze zostaje oczyszczone, ogrzane i nawilżone. W przypadku pracy pedagogicznej nauczyciel oddycha przez usta, co prowadzi do nadmiernego wysychania błony śluzowej gardła i krtani [11].

Hałas to każdy niepożądany dźwięk, który może być szkodliwy lub uciążliwy dla zdrowia [12]. W szkole przeciętny poziom hałasu wynosi ponad 75-80 dB, co znacznie przewyższa poziom głośności mowy, tym samym powoduje jej niesłyszenie. Taki poziom hałasu nie zwiększa znacznie ryzyka uszkodzenia słuchu, jednak zmusza nauczycieli do nadmiernego wysiłku głosowego. Mówienie „podniesionym głosem” powoduje wzrost napięcia mięśniowego gardła i szyi, co prowadzi do obciążania fałdów głosowych i powstawania uszkodzeń narządu głosu [13].

Czynniki wynikające ze stylu życia, które mogą się przyczyniać do rozwoju chorób krtani to przede wszystkim palenie tytoniu, nadużywanie używek (kawa, herbata) oraz stosowanie leków nadmiernie wysuszających błonę śluzową.

Palenie tytoniu ma niewątpliwie szkodliwy wpływ na śluzówkę krtani. Krtań oprócz bezpośredniego narażenia na dym tytoniowy jest również wystawiona na działanie głęboko wdychanego gorącego powietrza. Palenie powoduje przekrwienie, obrzęk i w efekcie uogólnione zapalenie błony śluzowej wzdłuż traktu głosowego. Należy zauważyć, że szkodliwe działanie dymu tytoniowego ma miejsce nie tylko u palaczy czynnych, ale także biernych. Przebywanie w miejscach, gdzie dochodzi do długotrwałej ekspozycji na dym tytoniowy może mieć negatywny wpływ poprzez bezpośrednie wdychanie dymu, lub przez urazowe działanie na krtań przewlekłego kaszlu [10].

Kolejnym czynnikiem, który wykazuje szkodliwy wpływ na narząd głosu jest nadużywanie napojów, takich jak kawa czy herbata, które mają właściwości odwadniające. Kawa i herbata pomimo korzystnego wpływu na organizm, jakim jest poprawa nastroju, znoszenie uczucia zmęczenia, relaksacja mięśni, wpływają negatywnie na krtań powodując spadek produkcji śluzu i wzrost jego lepkości, co w efekcie prowadzi do uczucia suchości, częstego odchrząkiwania, konieczności częstszych wdechów, nagłych zmian jakości głosu. Odwodnienie fałdów głosowych zmniejsza ich elastyczność, przez co czyni je bardziej podatnymi na mikrourazy [10].

Ważne jest również zjawisko zmęczenia mięśniowego. Krtań codziennie wykonuje wielogodzinną pracę, przez co naraża mięśnie na zmęczenie.

Zmęczenie mięśniowe definiowane jest jako „niezdolność do kontynuowania wysiłku na wymaganym poziomie lub też zmniejszenie możliwości generowania siły”, czego konsekwencją jest zwiększenie odczucia intensywności wysiłku. Objawem zmęczenia mięśniowego jest ból, uczucie napięcia i sztywności [10].

Ogólny stan zdrowia także ma wpływ na narząd głosu. Słaba kondycja fizyczna, lecz także nieumiejętność właściwego oddychania podczas prowadzenia zajęć dydaktycznych powoduje nadmierne używanie głosu. Nauczyciel ze względu na przebywanie w środowisku zgromadzenia dzieci i młodzieży jest narażony na częste infekcje górnych dróg oddechowych, które mogą uszkadzać narząd mowy. Objawy takie jak chrypka, ból gardła czy bezgłos powinny być sygnałem do szybkiego leczenia i ograniczenia lub przerwania narażenia na wydatek głosowy. Zbyt duże obciążenie krtani w stanach ostrego zapalenia może doprowadzić do uszkodzenia mięśni głosowych, czego konsekwencją jest upośledzenie funkcji fonacyjnej lub nawet utrata głosu [11].

Material i metoda

W przeprowadzonym badaniu ankietowym, dotyczącym wykonywania zawodu nauczyciela wzięło udział 283 nauczycieli z dwunastu szkół średnich znajdujących się na terenie województwa mazowieckiego. W skład grupy badanej wchodziło 205 kobiet oraz 78 mężczyzn. Wypełniony przez nauczycieli kwestionariusz składał się z 21 pytań dotyczących zagadnień związanych z wykonywaniem zawodu. Zawarte w ankiecie pytania dzieliły się na 17 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru oraz 2 pytania zamknięte z prośbą o uzupełnienie informacji, 1 pytanie wielokrotnego wyboru, z możliwością podania innej odpowiedzi oraz 1 pytanie otwarte.

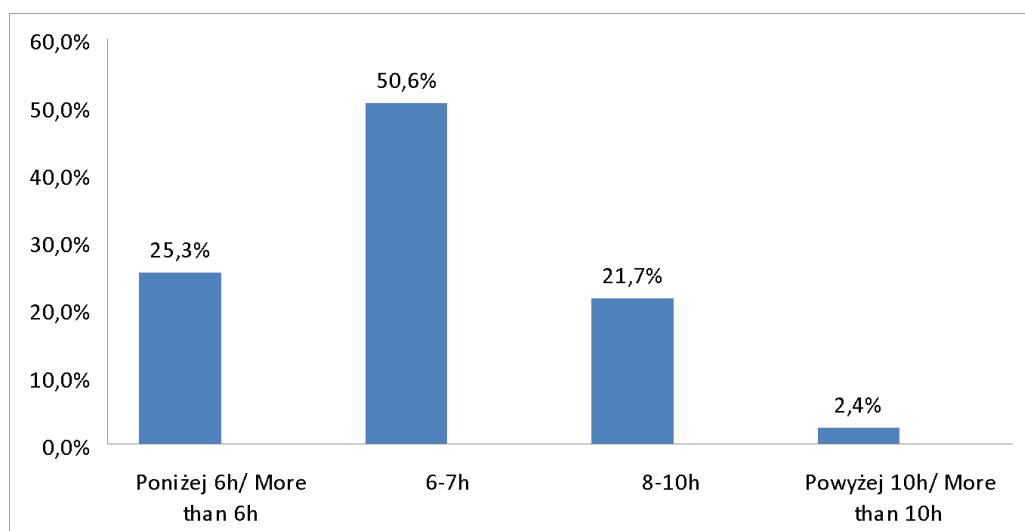
Pytania zawarte w kwestionariuszu dostarczyły informacji o wykonywanym zawodzie, stopniu zadowolenia respondentów z pracy. Pozwoliły również na ocenę wpływu pracy na samopoczucie i życie prywatne, oraz udzieliły informacji o aktualnym stanie zdrowia badanych oraz prowadzonych działaniach profilaktycznych w miejscu pracy.

Uzyskane wyniki poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem testu Chi2 Pearsona oraz R Spearmana. Za istotne różnice uznano te, dla których prawdopodobieństwo $p < 0.05$.

Wyniki

Pierwsza grupa pytań dotyczyła ilości czasu spędzanego w pracy, prowadzenia zajęć dodatkowych oraz przerw.

Ryc. 1. Ilość czasu spędzanego w pracy / The amount of time spent at work

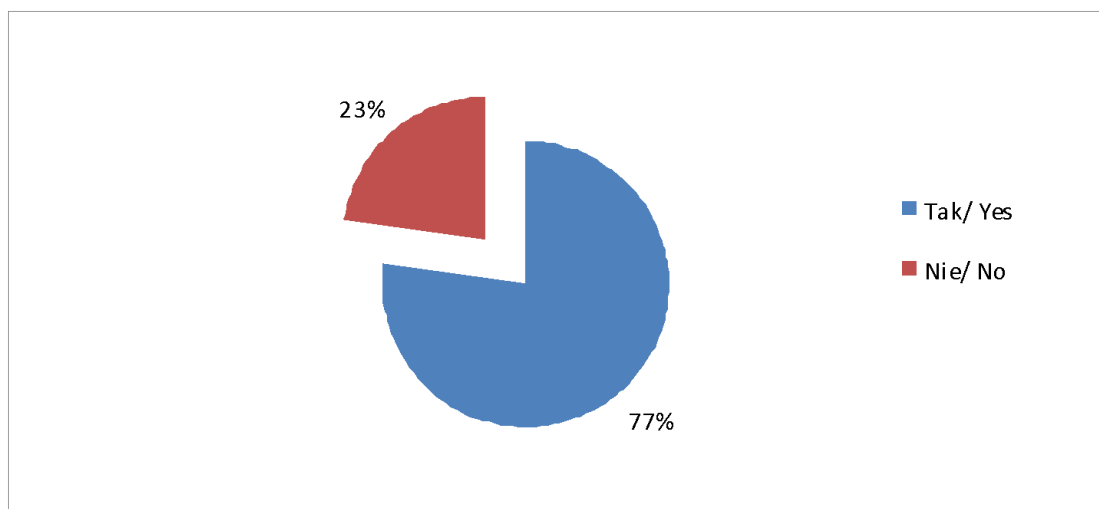


Źródło: Badanie własne / Own research

Powyższy wykres przedstawia strukturę odpowiedzi na pytanie dotyczące ilości przepracowywanych godzin dziennie, w tym zajęć z uczniami, jak również czas przeznaczony na wypełnianie pozostałych obowiązków. Nieco ponad połowa ankieterowanych pracuje dziennie 6-7h, co nie odbiega od norm czasu pracy nauczyciela opisanych w karcie nauczyciela. Aż 21,7% nauczycieli pracuje od 8-10h dziennie, co w niewielkim stopniu przekracza ilość 40h tygodniowo. Dużą grupę stanowią również osoby pracujące mniej niż 6h dziennie (25,3%), co prawdopodobnie wynika z faktu, że są to osoby zatrudnione w niepełnym wymiarze godzin.

Kolejne pytanie odnosiło się do prowadzenia przez nauczycieli zajęć dodatkowych, a wyniki zostały przedstawione na wykresie.

Ryc. 2. Prowadzenie zajęć dodatkowych / Additional teaching

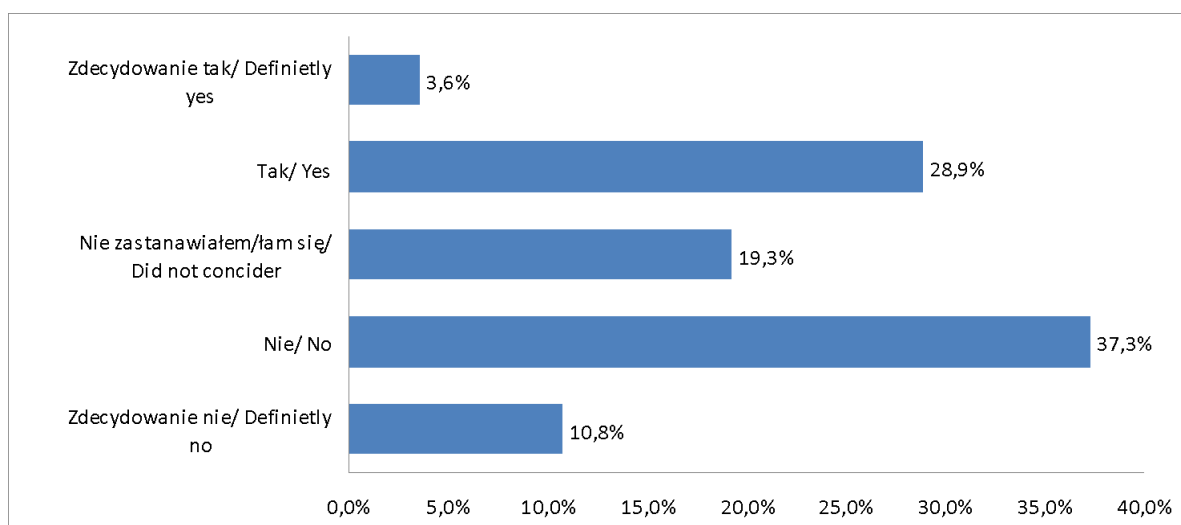


Źródło: Badanie własne / Own research

Blisko 80% respondentów deklaruje prowadzenie zajęć dodatkowych w szkole. Najczęściej są to koła naukowe, lub zajęcia wyrównawcze. Zazwyczaj nauczyciele przeznaczają na zajęcia ponadprogramowe od 1 do 5 godzin tygodniowo.

W następnym pytaniu respondenci zostali poproszeni o ocenę, czy przerwy w pracy pozwalają na zregenerowanie sił. Odpowiedzi przedstawiają się następująco:

Ryc. 3. Regeneracja sił w trakcie przerwy / Rejuvenation during the break

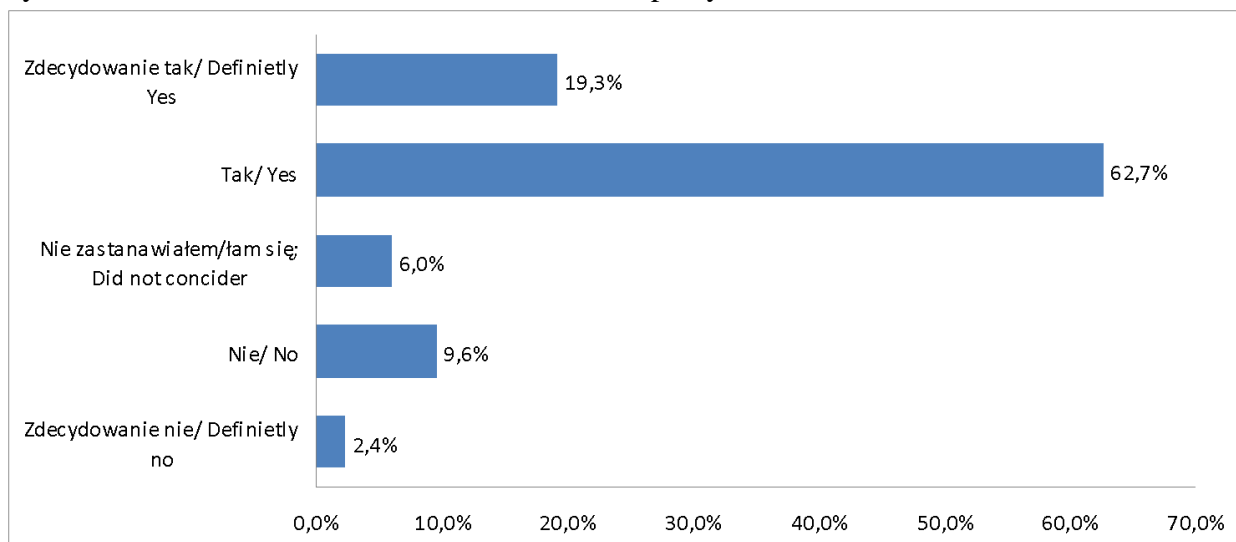


Źródło: Badanie własne / Own research

Negatywne oraz pozytywne odpowiedzi udzielone przez respondentów są porównywalne. Jednak aż 37,3% osób udzieliło odpowiedzi „nie”, zaś 10,8% odpowiedzi „zdecydowanie nie”. Wynikać to może z faktu, że w zawodzie nauczyciela nie ma ustalonych przerw w pracy. Najczęściej są to przerwy pomiędzy lekcjami, na których nierzadko nauczyciel musi zostawać w sali lekcyjnej lub pełnić dyżur na korytarzu.

W pytaniu 5 nauczyciele zostali poproszeni o ocenę zadowolenia z pracy.

Ryc. 4. Zadowolenie z pracy / Job satisfaction

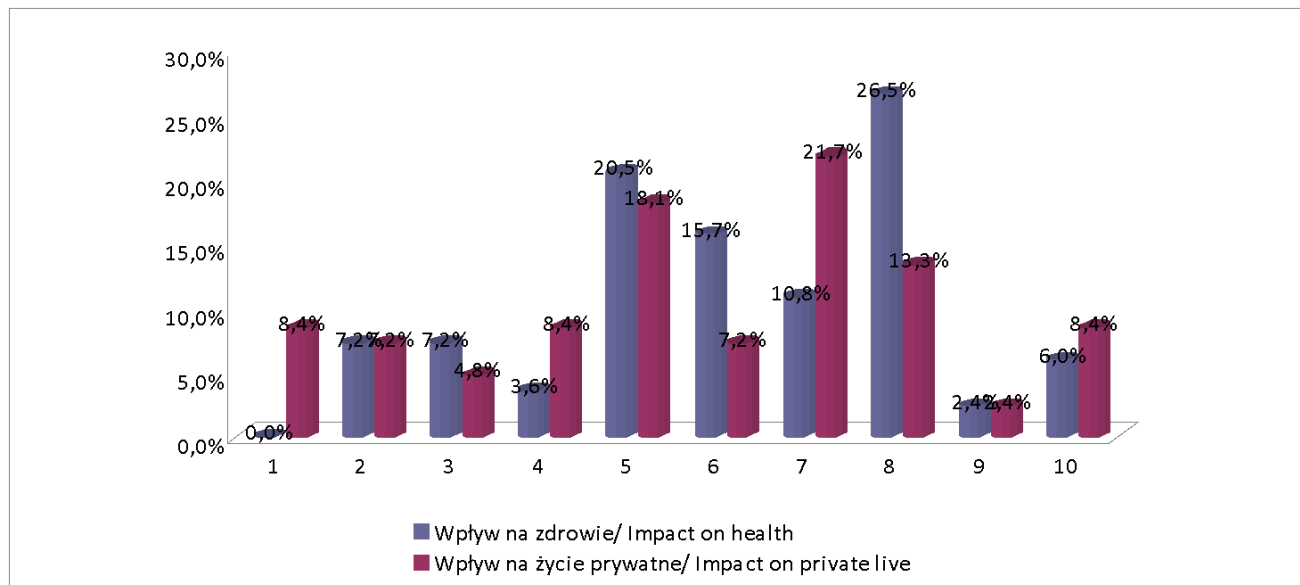


Źródło: Badanie własne / Own research

Jak wynika z ryciny 4, ankietowani wykazują duże zadowolenie z wykonywanej pracy. Ponad 80% ankietowanych wskazało odpowiedzi pozytywne, zaś tylko 12% respondentów nie odczuwa zadowolenia z pełnionego zawodu. Odpowiedzi skorelowano z płcią respondenta. Analiza statystyczna wykazała nieduże, choć istotne statystycznie różnice pomiędzy tymi zmiennymi ($\chi^2=24.667$, $p=0.0006$; $R=0.128$, $p=0.03103$). Niezadowolenie z wykonywanej pracy wskazały przede wszystkim kobiety. Mężczyźni znacznie częściej pozytywnie oceniali swoją pracę.

W kolejnych dwóch pytaniach ankietowani zostali poproszeni o ocenę (w skali 1-10, gdzie 1 oznacza, że nie wpływa, a 10, że znacznie wpływa) jak ich praca wpływa na ich zdrowie oraz życie prywatne.

Ryc. 5. Wpływ pracy na zdrowie i życie prywatne / Impact of work on health and personal life



Źródło: Badanie własne / Own research

Blisko połowa respondentów wskazała, że praca ma istotny wpływ na zdrowie. Według 20,5% badanych wykonywany zawód w średnim stopniu wpływa na stan zdrowia, zaś 18% wszystkich respondentów uważa, że udział czynników pracy w ogólnym samopoczuciu jest niewielki. 26,5% badanych wskazała, że w dużym stopniu zdrowie jest uzależnione od wykonywanego zawodu. W grupie kobiet oraz w grupie mężczyzn rozkłady odpowiedzi są porównywalne. Nie znaleziono również znaczących zależności pomiędzy oceną wpływu pracy na stan zdrowia a możliwością regeneracji sił w czasie przerwy. Uznać jednak można, iż istnieje niewielka zależność pomiędzy oceną wpływu pracy na zdrowie a liczbą godzin spędzonych w pracy przez respondenta ($\chi^2=94.657$, $p=0.0000$; $R=0.113$, $p>0.05$). Wyniki obrazują, iż nauczyciele, którzy pracują poniżej 6 godzin nie wskazują, aby wykonywana przez nich praca wpływała na ich stan zdrowia.

Podobnie sytuacja przedstawia się w odniesieniu do wpływu pracy na życie prywatne. Ponad 50% ankietowanych wskazuje na znaczny związek w relacji życie osobiste - praca, zaś prawie 30% nie widzi związku pomiędzy tymi czynnikami. 18% badanych określa wpływ pracy na życie prywatne jako umiarkowany. Mimo iż rozkład odpowiedzi w grupach kobiet i mężczyzn w tym przypadku jest również zbliżony, zauważalne są niewielkie różnice w odniesieniu do skrajnych wartości oceniających wpływ pracy na życie prywatne nauczycieli ($\chi^2=166.925$, $p=0.000$; $R=0.022$, $p>0.05$). Brak wpływu lub bardzo niewielki wpływ pracy na życie prywatne (oceny 1 oraz 2) wskazało 9,76% kobiet oraz niemal 30% mężczyzn. Bardzo silny wpływ (ocenę 10) wskazało natomiast 10,24% kobiet i 2,56% mężczyzn.

Kolejne pytanie dotyczyło przebywania respondentów na zwolnieniach lekarskich oraz wskazanie najczęstszego powodu absencji.

Tab. 1. Absencja chorobowa i jej powód / Absence due to illness and the reason

Jak często w ciągu roku przebywał/a Pan/Pani na zwolnieniu lekarskim/ How often during the years he was / a Mr / Ms on sick leave	Procent odpowiedzi/ Percent (n=283)
Często (minimum raz w miesiącu)/ Often	0%
Czasami (raz na 2-3 miesiące)/ Sometimes	12,0%
Rzadko (raz na 6-12 miesięcy)/ Rare	33,7%
Wcale / At all	54,3%
Jaki był najczęstszy powód zwolnienia lekarskiego?/ What was the most common reason for sick leave?	Procent odpowiedzi / Percent (n=129)
Grypa/ Flu	17,4%
Choroby infekcyjne/przeziębienie/ Infectious diseases / cold	39,1%
Choroba krtani/gardła/angina/ Disease of the larynx / pharynx / tonsillitis	28,3%
Choroba dziecka/ Child disease	15,2%

Źródło: Badanie własne / Own research

Z tabeli 1 wynika, że absencja chorobowa wśród nauczycieli nie jest bardzo wysoka i najczęściej jej przyczyną są sezonowe choroby infekcyjne oraz grypa. Istnieje jednak zależność pomiędzy częstością zwolnień lekarskich a płcią respondenta ($\chi^2=13.234$, $p=0.0013$; $R=0.202$, $p=0.0006$). Podczas gdy połowa kobiet deklarowała, iż w ciągu ostatniego roku nie przebywała na zwolnieniu lekarskim, wśród mężczyzn odsetek ten stanowił 75%. Nie znaleziono natomiast związku pomiędzy absencją w pracy a liczbą godzin spędzonych w pracy ($p>0.05$) czy możliwością regeneracji sił podczas przerw ($p>0.05$).

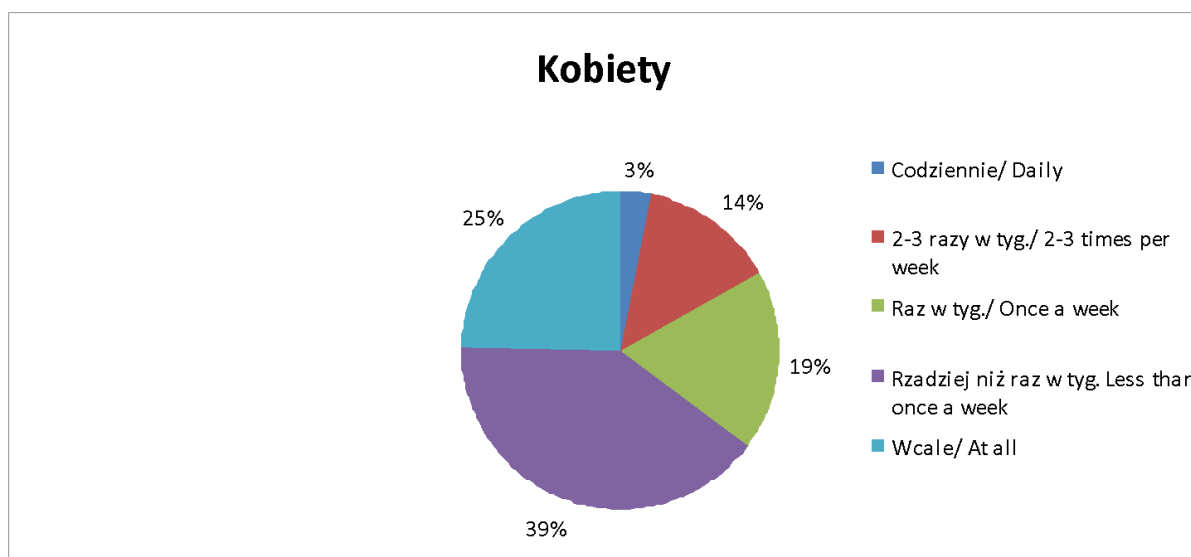
Na uwagę zasługuje również fakt, że 15,2% osób wskazało jako powód zwolnienia lekarskiego choroby narządu głosu. Wynika to z charakteru pracy, w której to narząd mowy jest narażony na działanie wielu niekorzystnych czynników, przez co staje się bardziej podatny na infekcje.

W pytaniu 10 ankietowani zostali poproszeni o ocenę samopoczucia w skali 1-10 (gdzie 1 oznacza bardzo źle, a 10 bardzo dobrze). 7,2% badanych oceniło swój stan zdrowia negatywnie (w skali 1-4), 28,9% twierdzi, że czuje się średnio, zaś 63,9% ocenia swoje samopoczucie na dobre i bardzo dobre.

Pytanie 11 dotyczyło występowania poszczególnych dolegliwości oraz ich częstotliwości. Po przeanalizowaniu wyników badania widoczna jest znaczna różnica w odpowiedziach kobiet i mężczyzn. Kobiety chętniej przyznawały się do poszczególnych schorzeń oraz znacznie staranniej i dokładniej wypełniały ankiety. Mężczyźni w większości zaznaczali odpowiedzi, które wskazywały na to, że nic im nie dolega lub są to dolegliwości występujące rzadko.

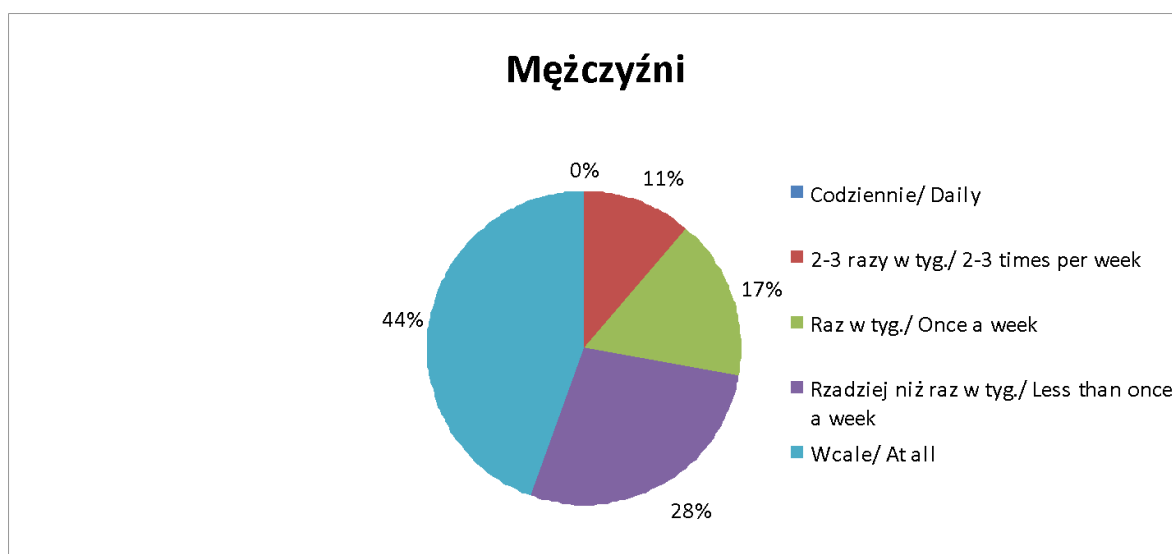
Pierwszy podpunkt dotyczył częstości występowania bólów głowy, zaś odpowiedzi wyglądały następująco.

Ryc. 6. Częstość występowania bólów głowy u kobiet (n=283) / The incidence of headache in women (n=283)



Źródło: Badanie własne / Own research

Ryc. 7. Częstość występowania bólów głowy u mężczyzn (n=78) / The incidence of headache in men (n=78)



Źródło: Badanie własne / Own research

Odpowiedzi na podane pytanie ułożyły się porównywalnie w obydwu grupach. Istotna różnica widoczna jest w dwóch ostatnich odpowiedziach („rzadziej niż 1 w tygodniu” i „wcale”).

Trzy kolejne podpunkty dotyczyły problemów z mówieniem, ze słuchem oraz ze wzrokiem.

Na problemy z mówieniem nie skarży się 44,6% respondentów, zaś pozostała część, czyli ponad połowa odczuwa je, najczęściej rzadziej niż raz w miesiącu.

Ponad 75% badanych nie cierpi na problemy ze słuchem, zaś 47% nie skarży się na dolegliwości związane ze wzrokiem. 27,7% ankietowanych zadeklarowało, że codziennie ma

problemy ze wzrokiem, co prawdopodobnie jest związane z posiadaną wadą wzroku i noszeniem okularów.

Następne zagadnienie dotyczyło drażliwości i nerwowości oraz problemów ze snem. Wyniki przedstawia tabela 2:

Tab. 2. Częstość występowania drażliwości i nerwowości oraz problemów ze snem / The incidence of irritability and nervousness and sleep problems

	Drażliwość i nerwowość/ Irritability and nervous	Problemy ze snem/ Sleep Problems
Codziennie/ Daily	14,5%	10,8%
2-3 razy w tygodniu/ 2-3 times a week	16,9%	20,5%
Raz w tygodniu/ Once a week	18,1%	15,7%
Rzadziej niż raz w tyg./ Less than once a week	34,9%	24,1%
Wcale/ At all	15,7%	28,9%

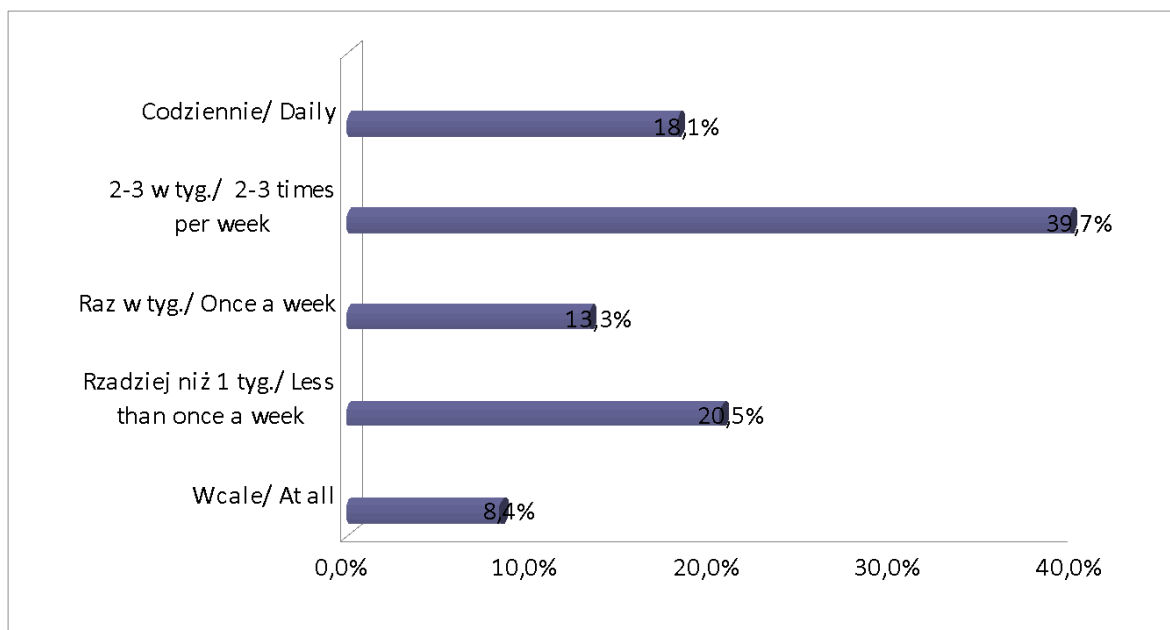
Źródło: Opracowanie własne / Own research

Rozkład odpowiedzi w obydwu pytaniach jest porównywalny. Na drażliwość i nerwowość rzadziej niż raz w tygodniu skarży się 34,9% osób, zaś w przypadku problemów ze snem jest to o 10% respondentów mniej. Różnica jest również widoczna w przypadku braku dolegliwości. Brak kłopotów z zasypianiem zadeklarowało blisko o 50% więcej respondentów. Mimo iż rozkład odpowiedzi w obu pytaniach w przypadku analizy płci respondenta jest podobny, wykazano, iż codzienną drażliwość i nerwowość oraz codzienne problemy ze snem znacznie częściej wskazują kobiety niż mężczyźni (odpowiednio: $\chi^2=13.842$, $p=0.0078$; $R=0.159$, $p>0.05$ oraz $\chi^2=16.158$, $p=0.0028$; $R=-0.035$, $p>0.05$). Podczas gdy codzienne rozdrażnienie zadeklarowało 16,59% kobiet, a codzienne problemy ze snem 13,66% tej grup osób, w przypadku mężczyzn wartości te wynoszą: 5,13% oraz 3,85%.

Bóle mięśni i stawów wśród nauczycieli są dość często deklarowaną dolegliwością, zgłasza ją 80,7% respondentów. Na codzienne problemy z poruszaniem się skarży się 22,9% badanych, co prawdopodobnie wynika ze sposobu wykonywania pracy (najczęściej w pozycji stojącej).

Ostatni podpunkt dotyczył odczuwania przez respondentów nadmiernego zmęczenia.

Ryc. 8. Częstość odczuwania nadmiernego zmęczenia / The frequency of experiencing excessive fatigue



Źródło: Badanie własne / Own research

Zmęczenie jest jedną z najczęstszych dolegliwości wśród nauczycieli. 18,1% badanych deklaruje że odczuwa je codziennie, zaś u 39,7% respondentów występuje ono często, bo 2-3 razy w tygodniu. Oceniano wpływ zmęczenia na zadowolenie respondentów ze swojej pracy. Nie znaleziono jednak istotnych statystycznie różnic pomiędzy tymi zmiennymi ($p > 0.05$).

Kolejne pytanie dotyczyło występowania choroby przewlekłej. Blisko 60% respondentów nie choruje na żadną chorobę przewlekłą, zaś 31,3% udzieliło odpowiedzi twierdzącej. Najczęściej wymieniane schorzenia to: choroby tarczycy, problemy ze stawami, nadciśnienie oraz choroby narządu wzroku.

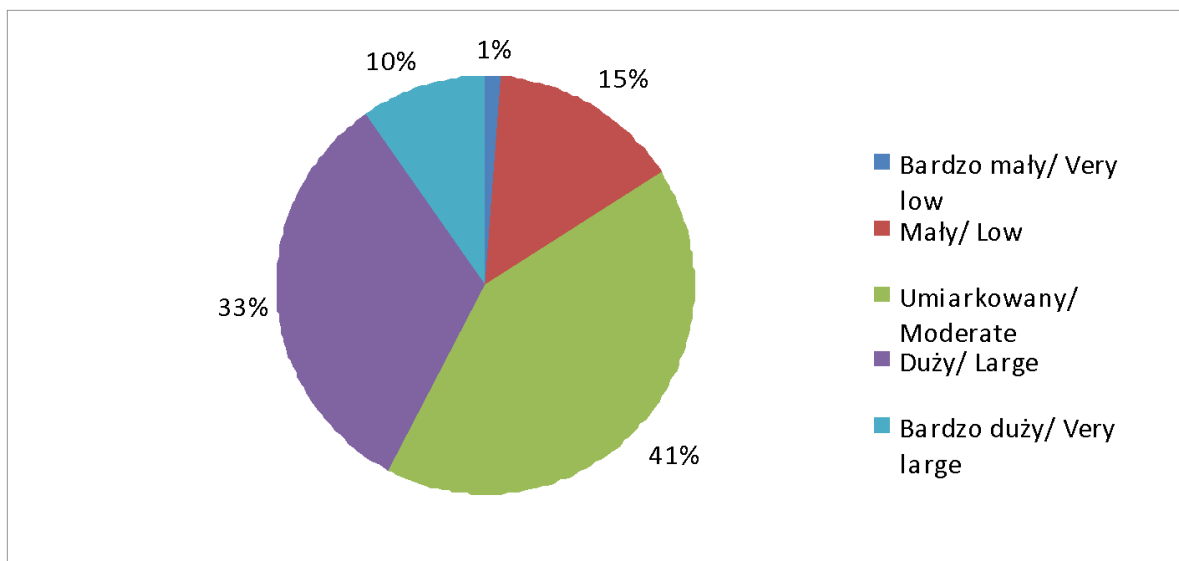
W pytaniu 13 ankietowani zostali zapytani o palenie papierosów. Odpowiedzi przedstawiają się następująco:

- Palący – 13,3%
- Palący sporadycznie – 7,2%
- Nie palący – 79,5%

Z podanych odpowiedzi wynika, że pali co 4 nauczyciel szkoły, co jest bardzo pozytywnym wynikiem, biorąc pod uwagę stresujący charakter pracy.

Następne pytania dotyczyły stresu i atmosfery w pracy.

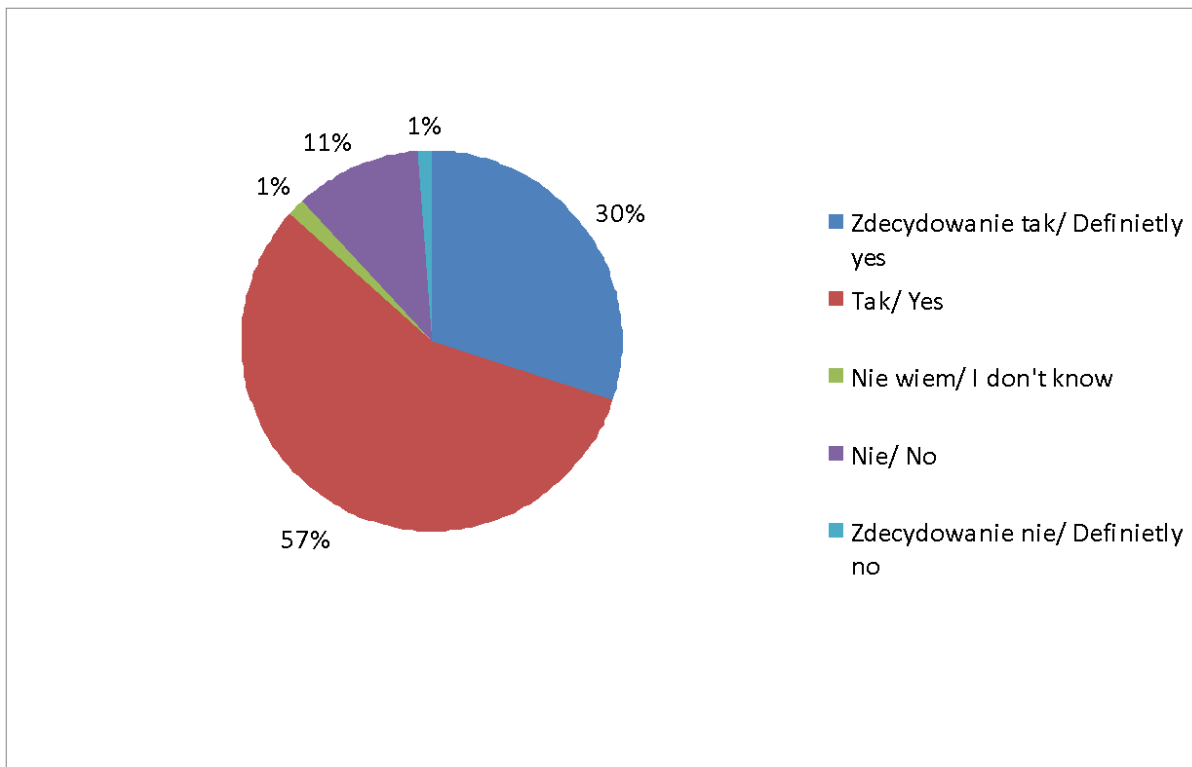
Ryc. 9. Ocena poziomu stresu w pracy / Assessment of the level of stress at work



Źródło: Badanie własne / Own research

Rycina 9 przedstawia subiektywną ocenę respondentów dotyczącą poziomu stresu w miejscu pracy. 42% badanych określa poziom stresu jako umiarkowany, zaś 33% deklaruje, że zawód nauczyciela wiąże się z dużym stresem. Wysoka stresogenność zawodu nauczyciela wynika w dużej mierze z odpowiedzialnej roli jaką pełni nauczyciel w kształtowaniu prawidłowych postaw u młodych ludzi oraz trudności jakie niesie ze sobą praca z ludźmi. Odczuwalny stres nie wpływa jednak na problemy ze snem ($p>0.05$) ani na ocenę wpływu pracy na stan zdrowia przez nauczycieli ($p>0.05$).

Ryc. 10. Wpływ atmosfery w pracy na samopoczucie / Influence of working environment on well-being



Źródło: Badanie własne / Own research

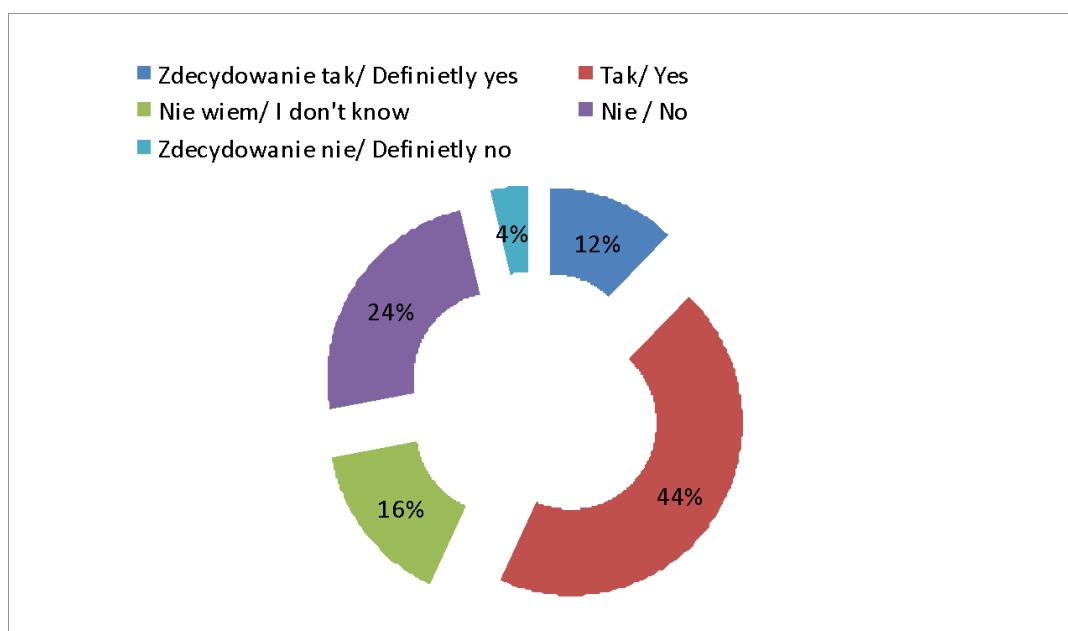
Blisko 90% respondentów uważa, że atmosfera w miejscu pracy ma wpływ na samopoczucie. Tylko 13% ankietowanych nie widzi związku pomiędzy tymi dwoma czynnikami. Częściej odpowiedzi negatywne wskazywali mężczyźni, co może być wynikiem większej odporności na stres oraz innego radzenia sobie z sytuacjami trudnymi.

Kolejne 3 pytania dotyczyły relacji z przełożonym, współpracownikami oraz uczniami.

Większa część respondentów (74,6%) ocenia relacje z przełożonym pozytywnie. Jedynie 2,4% nauczycieli nie jest zadowolonych ze stosunków z szefem. Podobnie sytuacja wygląda w przypadku oceny relacji ze współpracownikami. Ponad 90% respondentów ocenia te stosunki pozytywnie, zaś tylko 7,2% badanych udzieliło odpowiedzi „neutralne”. Równie dobrze badani oceniają swoje relacje z uczniami. W pytaniach nie pojawiła się żadna odpowiedź negatywna, zaś jako neutralne relacje z uczniami określa 9,6% respondentów.

Następnie respondenci zostali zapytani, czy pracodawca zapewnia ergonomię miejsca pracy.

Ryc. 11. Ocena ergonomii stanowiska pracy / Rating ergonomic workstation



Źródło: Badanie własne / Own research

Według większości badanych pracodawca zapewnia ergonomię miejsca wykonywania zawodu. Jednak znaczny odsetek ankietowanych ma zastrzeżenia co do swojego stanowiska pracy. Może się to wiązać z pracą w wymuszonej pozycji ciała (np. niedostosowanie wysokości tablicy do wzrostu nauczyciela). Analizując wyniki badania szukano zależności pomiędzy oceną ergonomii stanowiska pracy a częstością przebywania nauczycieli na zwolnieniach lekarskich. Wyniki nie wykazały jednak istniejących powiązań pomiędzy tymi zmiennymi ($p > 0.05$).

W przedostatnim pytaniu nauczyciele zostali zapytani o badania profilaktyczne, których zapewnienie leży w obowiązku pracodawcy. Odpowiedzi przedstawia tabela nr 3.

Tab. 3. Częstość wykonywania badań profilaktycznych / Frequency of preventive examinations

Jak często poddaje się Pan/Pani okresowym badaniom profilaktycznym związanym z wykonywanym zawodem? / How often do you give in periodic preventive examinations related to their profession	Procent odpowiedzi/ Percent
Raz na rok/ Once a year	19,3%
Raz na 2-3 lata/ Once per 2-3 years	22,9%
Rzadziej niż raz na 4 lata/ Less than 4 years	55,4%
Wcale/ At all	2,4%

Źródło: Opracowanie własne / Own research

Jak wynika z udzielonych odpowiedzi, w przeprowadzonych szkołach pracodawcy przestrzegają obowiązku kierowania pracowników na badania profilaktyczne. Najczęściej są one wykonywane nie częściej niż raz na 4 lata. Tylko 2,4% osób wcale nie poddaje się

badaniom profilaktycznym, co może wynikać z rodzaju umowy, na podstawie której respondenci są zatrudnieni. Częstotliwość poddawania się badaniom profilaktycznym nie wpływa jednak na absencję pracowników ($p > 0.05$).

Ostatnie pytanie odnosiło się do świadczeń dodatkowych, które zapewniane są przez pracodawcę. Respondenci mieli możliwość zaznaczenia kilku odpowiedzi. Do najczęstszych świadczeń zapewnianych przez pracodawcę należą: grupowe ubezpieczenia zdrowotne (44,6%), ubezpieczenie NNW (38,6%) oraz badania profilaktyczne (38,6%). Ponad 20% respondentów odpowiedziało, że pracodawca nie zapewnia żadnych świadczeń dodatkowych. Taki odsetek osób może wynikać z niedoinformowania, bądź braku zainteresowania tą kwestią.

Dyskusja

Praca nauczyciela ze względu na swoją specyfikę jest zawodem, w którym często obserwuje się niezadowolenie z pracy oraz zespół wypalenia zawodowego. Dane z badań międzynarodowych wskazują na częsty fakt rezygnacji z pracy i przekwalifikowywanie się przez nauczycieli. Z badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych wynika, że 25% nauczycieli rezygnuje z pracy, zanim ich staż osiągnie 3 lata, zaś 40% rezygnuje, przed upływem 5 lat. Natomiast w Niemczech tylko 10% nauczycieli udaje się przetrwać w zawodzie do emerytury. Z Polskich danych wynika, że zespół wyczerpania sił pracą obserwuje się u 21% aktywnych zawodowo nauczycieli szkół podstawowych. Te same wyniki wskazują, że tylko 33% badanych jest zadowolonych ze swojej pracy [14]. Natomiast wyniki badania autorskiego były bardziej pozytywne. Blisko 80% ankietowanych deklaruje zadowolenie z pracy. Tak duża różnica może wynikać z rozbieżności pomiędzy rodzajem i poziomem szkół, w których pracują respondenci oraz z nauczania uczniów w innym przedziale wiekowym. Na nauczycielach szkół podstawowych ciąży nie tylko obowiązek przekazywania wiedzy, ale także są oni w większym stopniu odpowiedzialni za bezpieczeństwo dzieci. Również prowadzenie zajęć w grupie młodszej wiekowo jest trudniejsze, ze względu na fakt, że często zachowanie dzieci uniemożliwia nauczycielowi pracę.

Według badania autorskiego respondenci mają świadomość, że praca ma znaczny wpływ na zdrowie i samopoczucie. W przypadku zawodu nauczyciela najczęściej spotykanymi schorzeniami są problemy narządu głosu. Jak wynika z badań przeprowadzonych w 2009r. w Brazylii na grupie 393 nauczycieli szkół podstawowych i średnich blisko połowa respondentów (47,6%) zgłasza problemy z głosem [15], zaś według innych badań, również przeprowadzonych w tym kraju w 2012 roku, 52,85% badanych odczuwa problemy, takie jak chrypka, natomiast 60% deklaruje zmęczenie podczas mówienia [16]. Porównywalnie wyniki przedstawiają się w przeprowadzonym badaniu. Blisko 60% respondentów zadeklarowało występowanie problemów przy mówieniu.

Jedno z pytań zawartych w kwestionariuszu dotyczyło możliwości regeneracji sił w trakcie przerw między lekcjami, blisko połowa respondentów uznaje, że przerwy nie pozwalają na odpoczynek. Podobne wyniki uzyskała Marcal w swoim badaniu. 58,1% badanych wskazało, że w trakcie przerw nie regeneruje sił [15].

Duże znaczenie w pracy nauczyciela ma narażenie na stres. W przeprowadzonym badaniu 88,7% badanych odczuwa drażliwość i nerwowość. Karolczak-Biernacka przeprowadziła badania kondycji psychicznej 410 nauczycieli, z których wynika, że ponad 50% przyznaje, że łatwo się denerwują, nie odczuwają radości życia, mają trudności z planowaniem czynności i brak im poczucia bezpieczeństwa. Natomiast Rykle stwierdza również, że zachorowania występujące wśród nauczycieli najczęściej mają charakter

psychosomatyczny i najczęściej jest to wynikiem trudności życiowych oraz niskiej odporności na stres [17].

Zawód nauczyciela z założenia postrzegany jest jako silnie stresogenny. W przeprowadzonym badaniu na odczuwanie stresu związanego z pracą wskazało 79,3% badanych, zaś 32,3% określa poziom stresu jako duży. Według Tucholskiej do największych stresorów należą: brak prestiżu, niski status społeczno-ekonomiczny, zbyt obszerne programy nauczania oraz napięte stosunki interpersonalne w miejscu pracy. Zbyt duży stres w pracy może mieć negatywne konsekwencje, takie jak np. wysoka absencja chorobowa, spadek produktywności [18].

Istotną kwestią, niezależnie od zawodu, jest atmosfera, jaka panuje w pracy. Według wyników ankiety, respondenci uważają, że w znacznym stopniu wpływa ona na samopoczucie. Natomiast swoje relacje z przełożonym, współpracownikiem i uczniami oceniają pozytywnie. Papugowa uważa, że ważnym miejscem w pracy nauczyciela jest pokój nauczycielski. Z przeprowadzonych przez nią badań wynika, że ankietowani prezentują dwie różne postawy. Pierwsza grupa nauczycieli uważa pokój nauczycielski za rodzaj miejsca przejściowego, do którego zaglądają, aby zostawić dziennik, skorzystać z internetu itp. Są głównie nastawieni na kontakt z uczniami, zaś w szkole czują się bezpiecznie, są zadowoleni z pracy i uważają, że mają w niej przyjaciół. Druga grupa to osoby dla których pokój nauczycielski jest rodzajem schronienia przed uczniami, jednak nie daje ono wytchnienia ani poczucia bezpieczeństwa. Uważają, że w pracy nie mają przyjaciół oraz, że ich pozycja społeczna jest niska [19].

Duże znaczenie w pracy nauczyciela ma ergonomia stanowiska pracy. O tą kwestię zostali zapytani respondenci. Większość z nich (55,1%) uważa, że pracodawca zapewnia ergonomiczne warunki pracy. W odniesieniu do pracy nauczyciela najczęstsze czynniki, które wpływają na jakość pracy dotyczą hałasu, nieodpowiedniej akustyki sal, zbyt dużej liczby uczniów w klasie oraz narażenia na suche powietrze. Z badań przeprowadzonych w Brazylii w 2009r wynika, że ponad 70% uznało poziom hałasu za nieakceptowalny, zaś połowa ankietowanych, uważa akustykę sal; za słabą, natomiast 60% respondentów wskazało na częstą ekspozycję na suche powietrze [15].

Zarówno wyniki badania autorskiego, jak również przytoczone dane z innych badań wskazują na potrzebę wprowadzenia działań profilaktycznych. W dużej mierze powinny one skupiać się na poprawie samopoczucia i zdrowia pracowników. Przeprowadzanie szkoleń z zakresu radzenia sobie ze stresem, podniesienie jakości sal lekcyjnych, z pewnością przyczyniłoby się do polepszenia komfortu pracy nauczyciela. Działania takie powinny być podejmowane głównie z inicjatywy pracodawcy.

Wnioski

Badanie umożliwiło ocenę jaki jest związek pracy ze zdrowiem oraz w jakim stopniu czynniki występujące w miejscu wykonywania zawodu wpływają na jakość zdrowia i życia. Uzyskane wyniki wskazują na fakt, że nauczyciele mają świadomość wpływu pracy na zdrowie, jak również są świadomi dolegliwości jakie mogą występować w związku z pracą.

Jak wynika z przeprowadzonej ankiety respondenci są na ogół zadowoleni ze swojej pracy i nie cierpią na częste dolegliwości związane z wykonywanym zawodem. Uważają atmosferę w pracy za dobrą, zaś swoje relacje ze współpracownikami, uczniami i przełożonym za pozytywne.

Badanie zwraca również uwagę jak odpowiedzialny i wyczerpujący jest zawód nauczyciela. W tej kwestii niewątpliwie ważną rolę odgrywa pracodawca, którego zadaniem jest zapewnić pracownikowi jak najlepsze warunki pracy, mając na uwadze charakter

wykonywanych przez niego czynności. Takie działania z pewnością wpłyną na efektywność pracy, tym samym przyczyniając się do podniesienia poziomu kształcenia uczniów.

Istotny jest również fakt odpowiedniego przystosowania stanowiska pracy do wykonywanych czynności. Ograniczenie niedogodności, które utrudniają pracę, mogą mieć duży wpływ na zmniejszenie występowania wielu dolegliwości. W odniesieniu do przeprowadzonego badania, najważniejsze jest odpowiednie wyposażenie sal lekcyjnych, które ułatwi nauczycielowi pracę. Takim udogodnieniem może być zainstalowanie sprzętu audio-wideo w salach, gdzie zajęcia odbywają się z dużą ilością uczniów. Zmniejszyłoby to wydatek głosowy nauczyciela tym samym zmniejszając narażenie na choroby narządu mowy.

Inną kwestią, która jest ważna w zawodzie nauczyciela jest odpowiednia kondycja psychiczna pedagoga. Kandydat na to stanowisko powinien cechować się dużą odpornością na stres, dobrą organizacją pracy oraz mieć wysokie poczucie własnych umiejętności i kompetencji. Aby unikać zespołu wypalenia zawodowego, który często występuje w tej grupie zawodowej warto byłoby się zastanowić nad wprowadzeniem odpowiednich szkoleń z tego zakresu, już w trakcie kształcenia nauczycieli.

Podsumowując zawód nauczyciela, choć często niedoceniany, stanowi pewne wyzwanie dla jednostek zajmujących się ochroną zdrowia pracowników. Przeciwdziałanie chorobom zawodowym oraz negatywnym skutkom wykonywanej pracy powinno na stałe wpisać się w obowiązki pracodawcy, zaś wykonywanie badań profilaktycznych powinno być na bieżąco monitorowane.

Piśmiennictwo

1. Okoń W., Słownik pedagogiczny, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 1987r.
2. Milerski B., Śliwierski B., Leksykon pedagogika, Wyd. naukowe PWN, Warszawa 2000r.
3. Okoń W., Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 1996r.,
4. Kwiatkowska H., Pedeutologia, Wyd. Akademickie I profesjonalne, Warszawa 2008r,
5. Okoń W., Nowy słownik pedagogiczny, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 1996r.
6. Kwiatkowska- Kowal B., Koncepcja zadaniowa kształcenia nauczyciela [w:] Kwiatkowska H., Kotusiwicz A., Nauczyciele nauczycieli. Z teorii i praktyki kształcenia nauczycieli, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa-Łódź 1992r., s. 141-142
7. Czerepniak-Walczak M., Aspekty i źródła profesjonalnej refleksji nauczyciela, Toruń 1997r.
8. Plewka CZ., Uwarunkowania zawodowego rozwoju nauczycieli, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2009r., s.41
9. Ordon U., Nauczyciel w przestrzeni edukacyjnej jednoczącej się Europy, Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2007r., s.151
10. Bończykowska M., „Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia”, Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, Warszawa 2006, s. 14-20
11. Śliwińska – Kowalska M., „Zasady orzekania o predyspozycjach zawodowych do pracy w narażeniu na hałas lub nadmierny wysiłek głosowy oraz diagnostyka i profilaktyka chorób narządu słuchu i narządu głosu” Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego, Warszawa 2011r, s.157-159

12. Engel Z., Ochrona Środowiska przed drganiem i hałasem, PWN Wydawnictwo Naukowe, 2001
13. Augustyńska D., Zawieska W.M., Ochrona przed hałasem i drganiami w środowisku pracy, CIOP Warszawa 1999
14. Stępień K., „Zawód nauczyciel: trudności i perspektywy”, Wyd. Servire Veritati, Lublin 2010r., s.34-35
15. Marca C.C., Peres M.A., „Self-reported voice problems among teachers: prevalence and associated factors” Rev Saúde Pública, 2011;45(3):503-11
16. Pizolato R.A. i wsp., „Impact on quality of life in teachers after educational actions for prevention of voice disorders: a longitudinal study.” Health Qual Life Outcomes. 2013;(11):28
17. Marten Z., „ Stres w pracy nauczyciela”, Oficyna Wydawnicza „Humanitas”, Sosnowiec 2007, s.
18. Palmer S., Dryden W., Stress managment: approaches and intervations., British Journal of Guidance 1994e, 22 s.5-11
19. Papugowa W., Toksyczny pokój nauczycielski, rozdział w: Stępień K. „Zawód nauczyciel: trudności i perspektywy” Lublin 2004, s. 70-71