

Stres i wypalenie zawodowe w pracy nauczyciela

Praca nauczyciela podlega ciągłej ocenie i kontroli zarówno ze strony dyrekcji szkoły i innych nauczycieli, jak i uczniów i rodziców. Presja towarzysząca wykonywaniu obowiązków służbowych sprawia, że nauczyciele są jedną z profesji najbardziej podatnych na wypalenie zawodowe.



Wypalenie zawodowe to odpowiedź ze strony organizmu na długotrwały, chroniczny stres emocjonalny, związany z pracą zawodową. Może być ono reakcją na długotrwałe przeciążenie obowiązkami, zbyt odpowiedzialne i trudne zadania lub wyczerpującą, nudną i monotonną pracę. Występuje, gdy praca przestaje dawać satysfakcję, pracownik przestaje się rozwijać zawodowo, czuje się przepracowany i niezadowolony z wykonywanego zajęcia, które niegdyś sprawiało mu przyjemność. Uważa się, że wypalenie zawodowe może się pojawić między 3. a 6. rokiem pracy i powrócić po 9 latach aktywności zawodowej.

Grupa ryzyka

Choć według obecnej wiedzy na wypalenie zawodowe narażeni są przedstawiciele wszystkich profesji, najczęściej dotyka ono zawodów społecznych, a więc związanych z kontaktem z ludźmi. Dlatego jedną z najbardziej narażonych na nie grup zawodowych są nauczyciele. Praca pedagoga to nie tylko prowadzenie zajęć dydaktycznych i przekazywanie wiedzy. To także przygotowanie merytoryczne, sprawdzanie prac uczniów, stały kontakt z rodzicami podopiecznych. Nauczyciel podlega też ciągłej kontroli i ocenie zarówno ze strony dyrekcji szkoły, innych nauczycieli, jak i uczniów i ich rodziców. Z zawodem tym związana jest duża presja, prowadząca do chronicznego stresu, który z kolei może się przyczynić do wypalenia zawodowego. Sprzyjają mu też pewne indywidualne cechy pracowników. Bardziej podatne na wypalenie są osoby nadwrażliwe, o niskim poczuciu własnej wartości, które nie wierzą w swoje możliwości oraz unikają trudnych sytuacji. Wypalenie pojawia się też częściej u osób, które rozpoczynały pracę z dużymi oczekiwaniami, silną motywacją, przekonanych, że wykonywany przez nie zawód będzie miał duże znaczenie. Życie jednak zweryfikowało w ich ocenie te oczekiwania.

Niepokojące sygnały

Objawów wypalenia jest wiele i u każdego mogą się one manifestować w inny sposób. Na początku przeważnie są to: zmęczenie, migrenowe bóle głowy, kłopoty ze snem, problemy gastryczne, spadek odporności, co z kolei objawia się częstymi zachorowaniami. Na kolejnym etapie zanika optymizm, pojawia się niechęć do pracy, niezdolność do koncentracji, brak zadowolenia z siebie, złość, niechęć, poczucie winy, brak odwagi oraz obojętność. Przekłada się to na życie rodzinne. Osoba doświadczająca wypalenia zawodowego staje się drażliwa, poirytowana, szybko traci cierpliwość do osób bliskich. W zaawansowanym stadium wypalenie zawodowe wywołuje objawy psychosomatyczne, psychiczne i fizyczne, jak: wrzody żołądka, nadciśnienie, napady lęku, poczucie wyobcowania i samotności. W początkowej fazie wypalenie można zwalczyć samodzielnie, wybierając się na urlop, wypoczynek. Krańcowe, prowadzące w niektórych przypadkach do poważnej depresji, może

pociągać za sobą nawet konieczność zmiany pracy. Tak poważne konsekwencje sprawiają, że nie wolno lekceważyć pierwszych objawów wypalenia zawodowego.

Nie traćmy motywacji!

Wypalenie zawodowe, w obliczu zmieniającego się świata i nowych wyzwań, jakie ze sobą niesie, staje się rosnącym problemem. Można mu skutecznie zapobiegać, a przynajmniej ograniczać ryzyko jego powstania. Przede wszystkim powinniśmy stawiać sobie realne cele. Warto dzielić każdy projekt na mniejsze etapy czy zadania i dokładnie je planować. Jeśli zależy nam na mobilizacji do pracy, powinniśmy wypracować w sobie postawę asertywną. To pozwala panować nad życiem i unikać negatywnego stresu. Motywacji warto także szukać w samych uczniach, ich sukcesach, choćby tych najmniejszych. To najlepszy dowód na to, że praca, którą wykonujemy, ma sens. Należy pamiętać, że praca musi sprawiać satysfakcję. Nie tylko dlatego, że spędzamy w niej dużą część swojego życia, ale także dlatego, że w pracy wykonywanej z radością, zgodnej z zainteresowaniami i oczekiwaniami, nie ma miejsca na wypalenie zawodowe.

Symptomy wypalenia:

- odczucie przepracowania,
- zaburzenia snu,
- chroniczne zmęczenie,
- migrenowe bóle głowy,
- spadek odporności,
- brak chęci do pracy,
- brak cierpliwości,
- drażliwość i poirytowanie,
- utrata entuzjazmu,
- stany depresyjne.

Jak nie stracić motywacji do pracy w szkole:

1. Stawiamy sobie realistyczne cele – nie wymagamy od siebie za dużo.
2. Nie bierzmy na siebie zbyt wielu dodatkowych obowiązków szkolnych.
3. Bądźmy świadomi swoich braków i akceptujmy własne ograniczenia.
4. Podejmujemy nowe wyzwania zawodowe – dobry nauczyciel stale się rozwija.
5. Korzystajmy z możliwości wzięcia urlopu, nie tylko w wakacje.
6. Pamiętajmy, że istniejemy również poza pracą – po powrocie ze szkoły spędzajmy czas z bliskimi.
7. Zwracajmy uwagę na drobne radości dnia codziennego – w domu odpocznijmy po dniu spędzonym w szkole.
8. Bądźmy wrażliwi na własne potrzeby fizyczne, psychiczne i emocjonalne – pamiętajmy, że świat nie zaczyna się i nie kończy na szkole.
9. Korzystajmy z poczucia humoru; do trudnych spraw podchodzimy z uśmiechem.
10. Znajdźmy sposób na rozładowanie stresu (np. hobby, aktywność fizyczna, spotkania ze znajomymi etc.).

Artykuł ukazał się w kwartalniku „Z klasą. Magazyn dla nauczycieli” nr 01(03)/2016

Autor artykułu: WIKTORIA OSENKOWSKA