

WYPALENIE ZAWODOWE U NAUCZYCIELI

Zawód nauczyciela znajduje się wśród grupy zawodów, gdzie stres jest nieodłącznym elementem pracy. Niestety ogół społeczeństwa ma na to inne zdanie i często w krytyce nauczycieli używa argumentu m. in. małej ilości godzin pracy, wolnych świąt, wakacji itp. Zapominają o tym, że z roku na rok ilość wypracowanych godzin nauczycieli zwiększa się, a widocznym znakiem tych zmian są np. tzw. godziny „karciane”. Gdy pojawia się stres, niechęć społeczeństwa, a wyczerpanie pracą przeszkadza nam w na co dzień, mogą wtedy pojawić się objawy wypalenia zawodowego.

Tematykę wypalenia zawodowego poruszało już szereg osób, tworząc artykuły, pisząc prace badawcze. Warto jednak, w czasach nieustanych zmian społecznych powrócić na chwilę do tego ważnego tematu. Pracując w szkole na rzecz dobra drugiej osoby, z należytą troską o rozwój młodego człowieka, nauczyciel musi zmierzyć się ze stresem i obciążeniami emocjonalnymi wykonywanego zawodu. Samo wypalenie zawodowe przez jednych jest równoznaczne z depresją, a w węższym znaczeniu wypalenie jest odpowiedzią na stan chronicznego, emocjonalnego przeciążenia wynikającego z zajmowania się innymi osobami, a w szczególności ludźmi obciążonymi jakimiś problemami. Tyle mówi teoria Maslacha. A jak to wygląda w praktyce i jaki są źródła wypalenia zawodowego?

Jedną z przyczyn jest zapewne stale obniżający się prestiż nauczyciela, nie tylko u uczniów, ale także wśród rodziców, którzy wygłaszają jawna publiczną krytykę, często szkodliwą i nie popartą argumentami. Rodzic, zamiast starać się być partnerem nauczyciela w procesie wychowawczo – edukacyjnym dziecka, ma nastawienie roszczeniowe. Wypalenie zawodowe często związane jest z niskimi zarobkami, warunkami pracy, oraz ogólnym poczuciem bezsilności. Nie bez znaczenia na pracę w szkole pozostaje stale pogarszające się zachowanie uczniów. Instalowanie kamer na korytarzach, kolejne zmiany w wewnętrznych regulaminach zachowania, niestety nie dają wyraźnej poprawy. Ciężko jest przekonać ucznia, nawet w sposób restrykcyjny, aby swoje swobodne i aspołeczne zachowanie nie przenosił na szkolny korytarz, i na lekcje. Młodzi ludzie, zwłaszcza w gimnazjum nie mając oparcia w rodzicach, nie chcą takiego widzieć w pedagogach.

Wyróżnić można trzy fazy wypalenia zawodowego:

- Wyczerpanie emocjonalne poprzez fizyczne i psychiczne przemęczenie.
- Depersonalizacja kontaktów społecznych: człowiek unika nawiązywania jakiegokolwiek kontaktu, demonstruje brak współczucia
- Utrata motywacji z jednoczesnym brakiem satysfakcji z podejmowanej pracy.

Nauczyciele, którzy niezwykle silnie angażują się na rzecz szkoły czy swoich uczniów, często w pierwszej kolejności padają „ofiarami” tej choroby. Ale jak nie być zafascynowanym zawodem na początku pracy w szkole? Gdy po kilku latach przychodzi stagnacja, nauczyciel może być wtedy bardziej podatny na wyczerpanie niż na początku kariery w szkolnictwie. Oczywiście nie jest to reguła, gdyż można spotkać nauczycieli na wysokim poziomie nauczania po wielu latach oraz świeżo upieczonych absolwentów, którzy na starcie nie czują powołania do tego zawodu. Kolejnym krokiem do autodestrukcji w zawodzie nauczyciela jest frustracja, gdzie nauczyciel postrzega negatywnie swoich uczniów, ma problemy dyscyplinarne, a szkoła staje się dla nauczyciela miejscem rozczarowania. Z frustracją musimy walczyć, bo pozostawiona w prosty sposób przybliży nas pedagogów do apatii i całkowitego wypalenia zawodowego.

Wielu nauczycieli pracuje zdecydowanie więcej godzin, niż widnieje to w ich rozkładzie zajęć lekcyjnych. Poza przeprowadzeniem lekcji muszą się jeszcze do nich przygotować, poprawić prace uczniowskie, przygotować pomoce. To może rodzić długotrwałe sytuacje stresujące, które mogą być przyczyną wypalenia zawodowego.

Jak się uchronić przed tym zgubnym zjawiskiem? Na pewno ważne jest dla każdego nauczyciela, aby umiał rozdzielić życie zawodowe od rodzinnego. Warto korzystać z wszystkich wolnych dni, wydłużonych weekendów i poświęcić je na aktywny wypoczynek fizyczny. Nauczyciele mają jeszcze jedną szansę na regenerowanie nadwątłego zdrowia – urlop zdrowotny i póki jeszcze nie został im odebrany – warto skorzystać z tej możliwości. Niebagatelne znaczenie ma fakt posiadania innych niż zawodowe, pasji i zainteresowań, których rozwijanie pozwoli na relaks i całkowite oderwanie się od spraw szkolnych. Warto poznawać ludzi niezwiązanych zawodowo z nauczycielstwem. Nowe kontakty, czy odnowienie

dawnych znajomości– może stać się równie satysfakcjonujące i przyczyni się do traktowania z dystansem spraw zawodowych. Optymizm i wiara w siebie pozwolą uzyskać równowagę psychiczną, a właściwa samoocena oraz ustalenie celów i priorytetów — uporządkuje życie.

Patrząc na grono pedagogiczne w swojej placówce musimy sobie uświadomić, że miejsce pracy ma duży wpływ na nasze wypalenie zawodowe. Dobra relacja z innymi koleżankami i kolegami, współpraca może przynieść pozytywne efekty. Współczesny świat wymaga od nas coraz większej efektywności i prostego przelicznika naszych osiągnięć, a przecież nasza praca jest długoletnia, a efekty nie zawsze da się przeliczyć na wyniki sprawdzianów czy egzaminów. Wypoczynek, oderwanie się od trosk swoich wychowanków, może przynieść pozytywny efekt w naszej pracy i w naszym samopoczuciu.

Na zakończenie pragnę dodać, aby nauczyciele, którzy wyczuwają powyższy syndrom nie bali się o tym mówić i szukali pomocy u fachowców.