

Środowiskowe i osobowościowe uwarunkowania wyczerpania zawodowego nauczycieli.

Zawód nauczycielski jest zawodem szczególnie narażonym na działanie czynników stresogennych. U osób pracujących w zawodach, których wspólną cechą jest ciągły i stały kontakt z innymi ludźmi polegający na udzielaniu im pomocy zaobserwowano objawy wyczerpania. Wyczerpanie zawodowe nazywane też wypaleniem opisywane jest jako powoli zaczynający się lub nagle ujawniający się stan wyczerpania cielesnego, duchowego lub uczuciowego występujący w życiu zawodowym, w czasie wolnym od pracy. Poprzedzony jest charakterystycznym długotrwałym przerostem wymagań bez odpowiedniego środka równoważącego. Wypalenie dotyka m.in. terapeutów, lekarzy, pielęgniarki, adwokatów, księży i oczywiście nauczycieli.

Zjawisko syndromu wypalenia zawodowego po raz pierwszy opisał H.J.Freundenberger w 1974 roku określając je jako swoisty syndrom objawów przejawiających się zmęczeniem, bólem głowy, wzmożoną podatnością na zachorowania, łatwością wpadania w złość, dużą zmiennością zachowania, uczuciem znużenia, złością i zniechęceniem.

Czynniki wywołujące stres w normalnym środowisku wychowawczym ulegają wzmocnieniu w warunkach kształcenia specjalnego, gdy nauczyciele odczuwają wewnętrzną motywację by pracować i pomagać oraz nacisk z zewnątrz, by dawać z siebie wszystko. Nie bez znaczenia jest fakt, że nauczyciele szkół specjalnych pracują z dziećmi, których możliwości intelektualne są bardzo różne, ponadto wymaga się od nich dokładnego przygotowania do zajęć.

Istotnym elementem dodatkowo stresującym nauczycieli kształcenia specjalnego jest fakt, że spostrzegani są przez swoich kolegów ze szkół masowych jako niższa kategoria zawodowa. Stan taki jest rezultatem utrzymywanego i podtrzymywanego twierdzenia, że nauczycieli ocenia się tylko przez pryzmat osiągnięć ucznia.

Z przeprowadzonych dotychczas badań wynika, że najtrudniejsze okresy w pracy z dziećmi upośledzonymi umysłowo przypadają na początek roku szkolnego, okres międzysemestralny, a także koniec roku szkolnego. Największe wyczerpanie nauczyciele odczuwają pod koniec dnia, a także tygodnia, po rozmowach z rodzicami, po przyjeździe do domu, kiedy następuje rozluźnienie psychiczne. Jako krytyczny moment pracy w szkole wymieniają czwartą godzinę lekcyjną.

Na syndrom ten składają się trzy odrębne komponenty, które stanowią podstawowe wymiary zespołu wypalenia, są to:

- *wyczerpanie emocjonalne;*
- *nadmierna depersonalizacja;*
- *wyraźny brak satysfakcji osobistej z wyników pracy.*

Wyczerpanie emocjonalne - może manifestować swoje istnienie w sferze fizycznej, psychicznej lub w obu tych sferach jednocześnie. Jego objawy to:

- uczucie przemęczenia;
- utrata sił i energii życiowej;
- stany drażliwości;
- obniżenie nastroju;
- dolegliwości somatyczne: bóle głowy, bezsenność, wzmożona męczliwość.

Wyczerpanie emocjonalne jest podstawowym komponentem wypalenia zawodowego.

Depersonalizacja – występują negatywne zmiany w nastawieniu do innych ludzi, przejawiające się nieczułyymi, zdehumanizowanymi reakcjami na ich problemy.

Główne objawy to:

- fizyczne dystansowanie się od innych;
- wycofanie się z interakcji;
- postawa chłodu.

Brak satysfakcji osobistej z wyników pracy – istotą jest negatywna ocena własnej pracy i jej wyników, powodująca depresję, poczucie klęski, obniżenia produktywności, nieumiejętność poradzenia sobie z obciążeniami co wywołuje niską samoocenę.

Za osobę wypaloną możemy uznać jedynie osobę, u której stwierdzamy występowanie objawów wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji jak i wyraźny brak satysfakcji osobistej z wyników pracy.

Za czynnik przyspieszający wystąpienie syndromu wypalenia uważa się niezadowolenie z wykonywanej pracy, nadużywanie alkoholu, zażywanie narkotyków, niedbalstwo w pracy, nieradzenie sobie w pracy, poszukiwanie innego zajęcia, niezadowalające wynagrodzenie za wykonywaną pracę.

W parze z zagrożeniem zespołem wypalenia idą następujące warunki pracy:

- niedokładne poinformowanie dyrektora szkoły początkującego nauczyciela o jego obowiązkach;
- przeciążenie programem i zbyt mało czasu do solidnego zrealizowania założeń programowych;
- apatia i rutyna pracy;
- zbyt wiele pracy związanej z uzupełnianiem dokumentacji uczniów;
- złe stosunki w gronie nauczycielskim i z dyrekcją szkoły;
- brak okazji do wypowiedzania własnych poglądów i opinii oraz do uzyskania wsparcia;

Nie ma różnic w częstotliwości wypalenia między kobietami i mężczyznami z tą różnicą, że kobiety szybciej znajdują wsparcie socjalne, kiedy zostają dotknięta zjawiskiem wypalenia. Dzieje się tak dlatego, ponieważ kobiety posiadają większą umiejętność rozmowy o błędach i niedoskonałościach.

Z przeprowadzonych dotychczas badań wynika, że osoby pomagające pozostające w związkach małżeńskich i posiadające dzieci były mniej zagrożone zjawiskiem wypalenia niż osoby samotne. Najmniejszy stopień wyczerpania emocjonalnego wykazała grupa wiekowa 42-48 lat, natomiast w grupie 36-42 lata ujawnił się największy stopień wyczerpania. Badani pracujący w zawodzie do 5-ciu lat wyrażają najmniejszy stopień nasilenia opisywanego zespołu, zaś największy osoby pracujące ok. 10-ciu lat. Na pytanie czy szkoła stwarza warunki do właściwego wykonywania zawodu 57% badanych osób wypowiedziało się negatywnie.

Kinga Witoń

Bibliografia:

- 1. Fenger J.Órg.: Pomaganie męczy-wypalenie w pracy zawodowej. GWP, Gdańsk 2000r.*
- 2. Krawulska-Ptasińska A. Analiza czynników wypalenia zawodowego u nauczycieli szkół średnich, w Przegląd Psychologiczny 1992/3.*
- 3. Miłkowska G.: Syndrom „wypalenia się sił” u nauczycieli dzieci autystycznych i upośledzonych umysłowo, w Szkoła Spesjalna 1989/5*

