

Wypalenie zawodowe nauczycieli

Pojęcie „wypalenie zawodowe” pojawiło się w 1974 r. Po raz pierwszy użył go amerykański psychoanalityk Herbert J. Freudenberger. Wskazał on na wyczerpanie z powodu bardzo silnych napięć emocjonalnych, które dotyczyło ludzi wykonujących zawody polegające na niesieniu pomocy innym. Wymienia się tu nauczycieli, lekarzy, pielęgniarki, policjantów, pracowników społecznych, pracowników służb ratowniczych, psychologów. Reprezentanci głównie tych zawodów doświadczają ogromnego stresu, z którym trudno sobie poradzić. Są chronicznie zmęczeni i coraz mniej zadowoleni z pracy. Określenia tego używamy gdy chcemy dobitnie dać wyraz znużeniu, zmęczeniu i brakowi zapału do pracy. Herbert J. Freudenberger zjawisko „wypalenia” opisał jako swoisty syndrom objawów przejawiających się na trzech poziomach:

- fizyczny (zmęczenie, bóle głowy, bezsenność)
- behawioralny (łatwość wpadania w złość, zmienność zachowania)
- psychologiczny (zniechęcenie, uczucie znudzenia, przygnębienie)

Za światowej sławy znawcą wypalenia zawodowego uznawana jest Christina Maslach, psycholog z Uniwersytetu Kalifornijskiego i to ona na początku lat 80. ubiegłego wieku przedstawiła pierwszą spójną koncepcję tego procesu.

Badania nad wypaleniem zawodowym prowadzone są na całym świecie. Pozwalają one jednoznacznie stwierdzić, że proces wypalenia stał się uniwersalny i dotknąć może praktycznie każdego. Newralgicznym momentem pojawienia się tego problemu u człowieka jest przełom 40. i 50. roku życia. Chociaż stwierdzono, że pierwszy kryzys pojawia się często między 3. a 7. rokiem pracy zawodowej. Duże znaczenie mają też cechy osobowości. Wypalenie zawodowe dotyczy przede wszystkim ludzi bardzo aktywnych, dynamicznych i ambitnych, którzy wiele wymagają od siebie, ale i od innych.

Na wypalenie zawodowe ma wpływ wiele czynników , najważniejsze z nich to przeciążenie pracą oraz stres o dużej sile. Trudno się więc dziwić, że wypalenie dotyczy także środowiska nauczycielskiego, które uważane jest za jedno z najbardziej stresogennych. Można powiedzieć, że wypalenie się w zawodzie nauczyciela rozpoczyna się skrycie i początkowo nie jest rozpoznawane przez osobę, której dotyczy. Na początku pojawia się

zmęczenie, napięcie i drażliwość na zmianę z oznakami wyczerpania psychicznego. Do tego dołącza się utrata energii i objawy depresji. Tacy zmęczeni nauczyciele coraz trudniej znoszą stawiane przed nimi wymagania. Pracują dużo, ale mało efektywnie. Narzekają na leniwych i agresywnych uczniów, na zbyt wymagających przełożonych i rodziców. Zaczynają pojawiać się problemy zdrowotne m.in. problemy ze snem czy utrata apetytu. Pogarszają się również stosunki z gronem pedagogicznym. „Wypalony” nauczyciel nie nauczy wiele, nie jest w stanie dobrze motywować uczniów. Jest człowiekiem zmęczonym i zniechęconym, nic go nie cieszy i na niczym mu nie zależy. Taki nauczyciel jest negatywnie nastawiony do uczniów i rodziców.

Wśród przejawów wypalenia zawodowego nauczycieli najczęściej wymienia się:

- wyczerpanie emocjonalne - zmęczenie fizyczne, obniżenie zasobów energii
- depersonalizacja – obojętny lub negatywny stosunek do uczniów i szkoły
- obniżone osobiste zaangażowanie – poczucie niskich osiągnięć i klęski życiowej

Na podsumowanie tych krótkich rozważań na temat wypalenia zawodowego nauczycieli, przytoczę anegdotę, która w sposób humorystyczny charakteryzuje nauczyciela „wypalonego”:

- *Proszę pana jak się pisze „równo”?* – pyta jeden z uczniów.
- *Idź do biblioteki, znajdź książkę na ten temat i przeczytaj sobie o tym* – odpowiada nauczyciel.

Podchodzi następna uczennica:

- *Proszę pana, dlaczego musimy czytać „Pana Tadeusza”?*
- *Idź do biblioteki, znajdź książkę na ten temat i przeczytaj sobie o tym* – mówi nauczyciel.

Zjawia się kolejne dziecko i mówi:

- *Nie lubię pana!*
- *No ... To idź do biblioteki, znajdź książkę na ten temat i przeczytaj sobie o tym.*

Wszystkich zainteresowanych problematyką wypalenia zawodowego odsyłam do bogatej literatury na ten temat.

Literatura:

Fengler J.: Pomaganie męczycy: wypalenie w pracy zawodowej. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2001

Korczyński St.: Stres w pracy zawodowej nauczyciela. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2014

Litzke S. M. i in.: Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007

Maslach Ch. i in. : Prawda o wypaleniu zawodowym: co zrobić ze stresem w organizacji.

Warszawa: PWN, 2011

Schroder J.P.: Wypalenie zawodowe – drogi wyjścia. Warszawa: BC Edukacja, 2008

Tucholska St.: Wypalenie zawodowe u nauczycieli: psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań. Lublin: KUL, 2003