

STRES NAUCZYCIELA

Stres może być opisany jako generowanie emocji typu gniew czy smutek. Zwykle towarzyszą im patologiczne zmiany biochemiczne i fizjologiczne w organizmie. Przez stres zawodowy rozumie się subiektywną, negatywną reakcję na te aspekty pracy zawodowej, które zagrażają samoocenie nauczyciela oraz jego dobremu samopoczuciu.

Stresory specyficzne dla zawodu nauczyciela

- Przeciążenie pracą zawodową oraz wynikającymi z niej dodatkowymi zajęciami.
- Brak wystarczającego czasu dla realizacji celów nauczania, zwłaszcza w odniesieniu do uczniów z trudnościami w nauce.
- Brak motywacji uczniów do nauki i związane z tym niskie postępy w nauce
- Trudności w nauce na skutek różnych deficytów tkwiących w uczniu i jego środowisku
- Zachowania dysfunkcyjne uczniów tj. akty agresji, zachowania problemowe uczniów wobec rówieśników i nauczyciela, konflikty w grupie
- Brak współpracy z rodzicami oraz wsparcia z ich strony w pokonywaniu trudności związanych z wykonanym zawodem
- Brak uznania dla nauczycieli ze strony szeroko pojętego społeczeństwa

Strategie obronne

Sytuacje stresowe prowokują nauczycieli do podejmowania działań, których celem jest uniknięcie nieprzyjemnych doznań oraz osiągnięcie pozorów skuteczności i satysfakcji zawodowej. Wśród najczęściej stosowanych w relacjach z uczniem, (ale także ze współpracownikami i przełożonymi) występują:

- *Socjalizacja* polega na pomijaniu i lekceważeniu tych aspektów osobowości i zachowań ucznia, które nie odpowiadają do koncepcji „dobrego ucznia”,
- *Dominacja* polegająca na wykorzystywaniu swojej siły i przewagi formalnej i osobowej do podporządkowania sobie uczniów i zmuszania ich do realizacji celów wyznaczonych przez nauczyciela
- *Negocjacje* polegające na zawieraniu z uczniami swoistych układów, w których nauczyciel często wykorzystuje nie tylko prośby i apele, ale również podstęp czy przekupstwo
- *Fraternizacja* (tzw. kumplowanie się) polegające na przyjmowaniu stylu bycia, zainteresowań czy systemu wartości charakterystycznego dla uczniów, aby dzięki temu zbliżyć się do nich i zredukować zagrożenie
- *Nieobecność i wycofywanie się* polegające na fizycznym (np. absencja, spóźnianie się na lekcje, ograniczanie kontaktów z uczniami i rodzicami) lub psychicznym (nie zauważanie sytuacji trudnych) usuwaniu się z pola konfliktu
- *Rytuał i rutyna* polegające na ograniczaniu spontaniczności i twórczości przez kanalizowanie aktywności uczniów w działaniach wcześniej sprawdzonych i zaakceptowanych w tradycji szkolnej lub zawodowej
- *Terapia zajęciowa* polegająca na prowokowaniu ciągłej aktywności innych członków społeczności szkolnej, bez przywiązywania zbytnej wagi do celowości i sensowności tych działań

- *Moralizowanie* polegające na uzasadnianiu wszelkich swoich działań i oczekiwań, przez odwoływanie się do społecznie akceptowanych wartości, norm i zasad
- Stosowanie ww strategii obronnych nie przyczynia się do realnej redukcji natężenia stresu.

Strategie zaradcze

Aby skutecznie przeciwdziałać wysokiemu natężeniu stresu należy:

- Sprawdzić, czy znajdujemy się w grupie ryzyka, do której należą introwertycy, perfekjoniści czy osoby typu A, których cechuje skrajne współzawodnictwo, zwątpienie w siebie, brak umiejętności relaksacji, niecierpliwość
- Dysponować znajomością własnych reakcji, jako jedną z ważniejszych komponent redukcji stresu
- Koncentrować się na problemie, nie zaś na własnych odczuciach,
- Interaktywnie rozwiązywać problemy
- Posiadać wysoki poziom samowiedzy oraz wiedzy o innych
- Mieć właściwy system wartości kompatybilny ze sposobem funkcjonowania w grupie zawodowej, umiejętność motywowania się
- Rozwijać umiejętności społeczne oraz nawiązywać głębokie relacje z innymi ludźmi

Profilaktyka

Jedną z najlepszych form zapobiegania ryzyku wypalenia jest rozwój zawodowych kompetencji zaradczych. To właśnie kompetencje, które można kształcić i rozwijać w toku dobrze pomyślanego kształcenia nauczycieli i wyposażania ich w umiejętności pracy z klasą, komunikowania się, radzenia sobie z oporem, agresją, niechęcią itp., są podstawą wysokiego poczucia własnej profesjonalnej kompetencji. Wykazano, że to właśnie poczucie własnej zawodowej skuteczności przeciwdziała zarówno wypaleniu całkowitemu, jak i praktykom depersonalizującym uczniów i obniżeniu satysfakcji zawodowej.

Opracowanie psycholog mgr Magdalena Krzywonos na podstawie autorskich materiałów Joanny Nienalowskiej –Padło, Centrum Edukacyjne IDEA