

SAGORIJEVANJE NA POSLU



Stres kod učitelja

Pripremila Suzana Leskovar, dipl. psiholog
ožujak, 2011.

Još prije deset godina *Svjetska zdravstvena organizacija* (WHO) je proglasila stres na radnom mjestu svjetskom epidemijom.

Stres - stanje u kojem je poremećena psihofizička ravnoteža organizma (akutni i kronični stres).

Prema prikupljenim podacima, u EU stresom na poslu obuhvaćeno je 28% ili 41,2 milijuna zaposlenika, od toga više žena od muškaraca.

Pokazalo se da u zanimanja povezana s visokom razinom stresa spadaju poslovi vezani za edukaciju i pomagačka zanimanja (prosvjeta i slične profesije), skrb o drugima (medicinsko osoblje, posebice medicinske sestre) i rukovođenje (menadžment).

**Napadi i
kritike**

Izloženost
stalnoj
procjeni
od strane
drugih

Izostajanje podrške
od strane roditelja

**Nemotiviranost
učenika**

**Nedostatak
poslušne**

**Međuljudski problemi
–s kolegama**

**Papir-
logija**

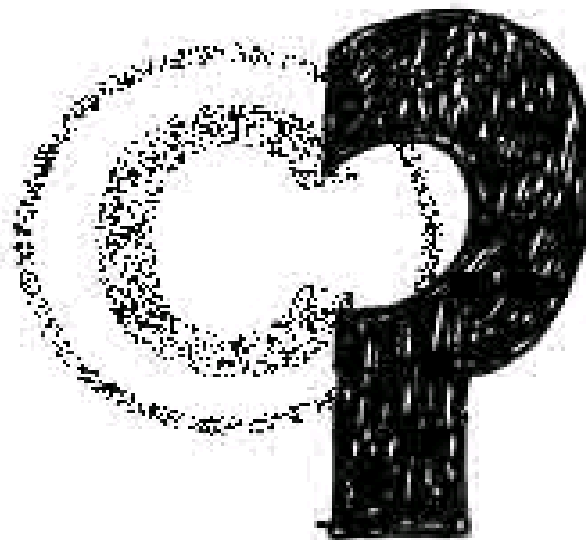
**DRSKO
PONAŠANJE
UČENIKA**

Mala

**VREMENSKI
PRITISAK**

Težak razred

**Pitamo se
kakvog uopće
smisla ima
naš posao ?**



Definicija stresa

- Neugodno emocionalno stanje koje proizlazi iz dugotrajnih, povećavajućih ili novih pritisaka koje pojedinac (učitelj) **percipira** većim od vlastitih **mogućnosti suočavanja** (prema Kyriacou, 2001)
- Neugodno iskustvo koje karakteriziraju negativni emocionalni doživljaji poput ljutnje, anksioznosti, napetosti, frustracije ili depresije, a koji su rezultat nekih aspekata nastavničkog posla



UPITNICI

1. UPITNIK ZA SAMOPROCJENU RAZINE STRESA

Ukupni zbroj bodova od 25-40 ukazuje na visoku razinu stresa koja nas može psihički i fizički iscrpiti.

2. UPITNIK ZA UTVRĐIVANJE RAZINE SINDROMA IZGARANJA

Ako ukupan broj bodova ne prelazi 25 vi ste dobro.

26-35 –budite oprezni,u području ste rizika

36-50 – kandidat ste za sindrom sagorijevanja

51-65 – vi ste zahvaćeni sindromom izgaranja
iznad 65 bodova- vi ste sagorjeli



Skala profesionalnog stresa:

- 41% učitelja – kategorija visokog stresa
- 58 % učitelja – kategorija niskog stresa

36% učitelja osjeća posljedice stresa cijelo vrijeme ili većinu vremena

Istraživanje osnovnoškolskih i srednjoškolskih učitelja :

- 40% ispitanika je izjavilo da se obratilo liječniku radi problema vezanih uz stres
- 20% je smatralo da previše pije
- 15% je smatralo da imaju problema s pićem
- 25% je patilo od ozbiljnih zdravstvenih problema vezanih uz stres, kao što su hipertenzija, nesanica, depresija i gastrointestinalni poremećaji

Pet najčešćih problema zbog kojih su nastavnici potražili pomoć:

- stres, tjeskoba i depresija 27%
- sukobi s rukovodstvom ili kolegama 14%
- pritisak obima posla i prekomjernih promjena 9%
- gubitak samouvjerenosti i tjeskoba vezana uz izvršavanje poslova 9%
- interpersonalni odnosi, bračni i obiteljski problemi 5%

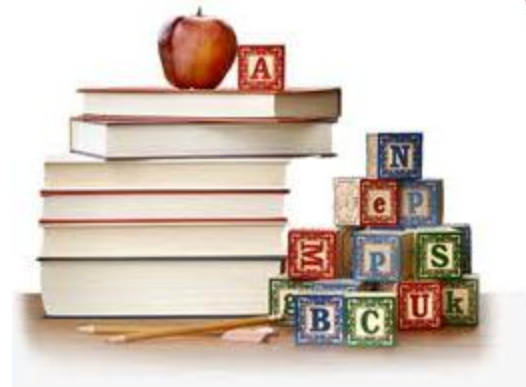


UZROCI ?



Naši učitelji navode slijedeće uzroke:

- nerealni planovi i programi koji se ne stignu realizirati u jednoj školskoj godini
- negativan stav javnosti prema prosvjetnim djelatnicima
- teškoće s održavanjem discipline u razredu i nepostojanje mehanizama kojima bi nastavnici mogli postavljati granice u ponašanju djece
- nedovoljno praćenje rada profesora, bez kriterija uspješnosti, bez stimulacije za kvalitetan rad
- pritisci pri ocjenjivanju





- slaba suradnja s roditeljima, nerealna očekivanja roditelja, napadi i kritike
- uvođenje novih metoda rada
- nedostatak financijske podrške
- loši međuljudski odnosi u školi
- nemogućnost napredovanja uz preveliku birokraciju
- djeca s teškoćama u razvoju (ADHD itd)



Faze i simptomi

- I. FAZA: POČETNA NAČETOST STRESOM
- II. FAZA: POKUŠAJ KOMPENZIRANJA STRESA
- III. FAZA: FAZA ISTROŠENOSTI

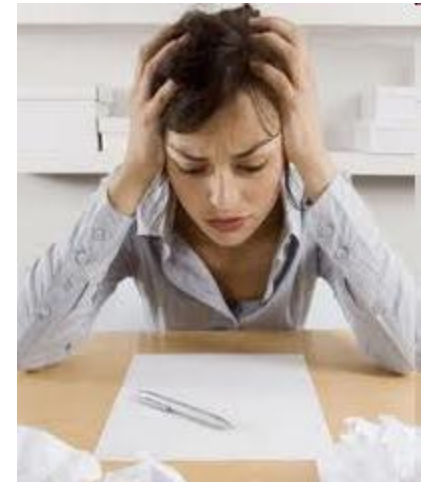
I FAZA: POČETNA NAČETOST STRESOM

- Stalna razdraženost, anksioznost, problemi koncentracije, zaboravljivost, razdoblja s povišenim tlakom, lupanje srca, aritmija, nesanica, probavni problemi, posao se više ne doživljava kao zadovoljstvo.
- Kod pojave bilo koja dva od ovih simptoma ušli smo u prvu fazu stresa.



II. FAZA: FAZA KOMPENZACIJE DA BI SE SAČUVALA ENERGIJA

- Kašnjenje na posao, odgađanje poslova i nerado prihvatanje novih obveza, produžavanje radnih pauza, stalni umor, izolacija od prijatelja i obitelji, porast cinizma, apatije, ogorčenost, pojačano pušenje, trošenje alkohola, lijekova.



III. FAZA:FAZA ISTROŠENOSTI KADA VEĆ SVI PRIMJEĆUJU DA NEŠTO NIJE U REDU

- Posao postaje opterećenje, kronična depresija, kronična psihička i fizička izmorenost, kronične glavobolje i migrene, stalni probavni problemi, pad imuniteta i stalno obolijevanje, alergije, želja za bijegom iz društva i napuštanje obitelji, raskidanje nekih prijateljstava.

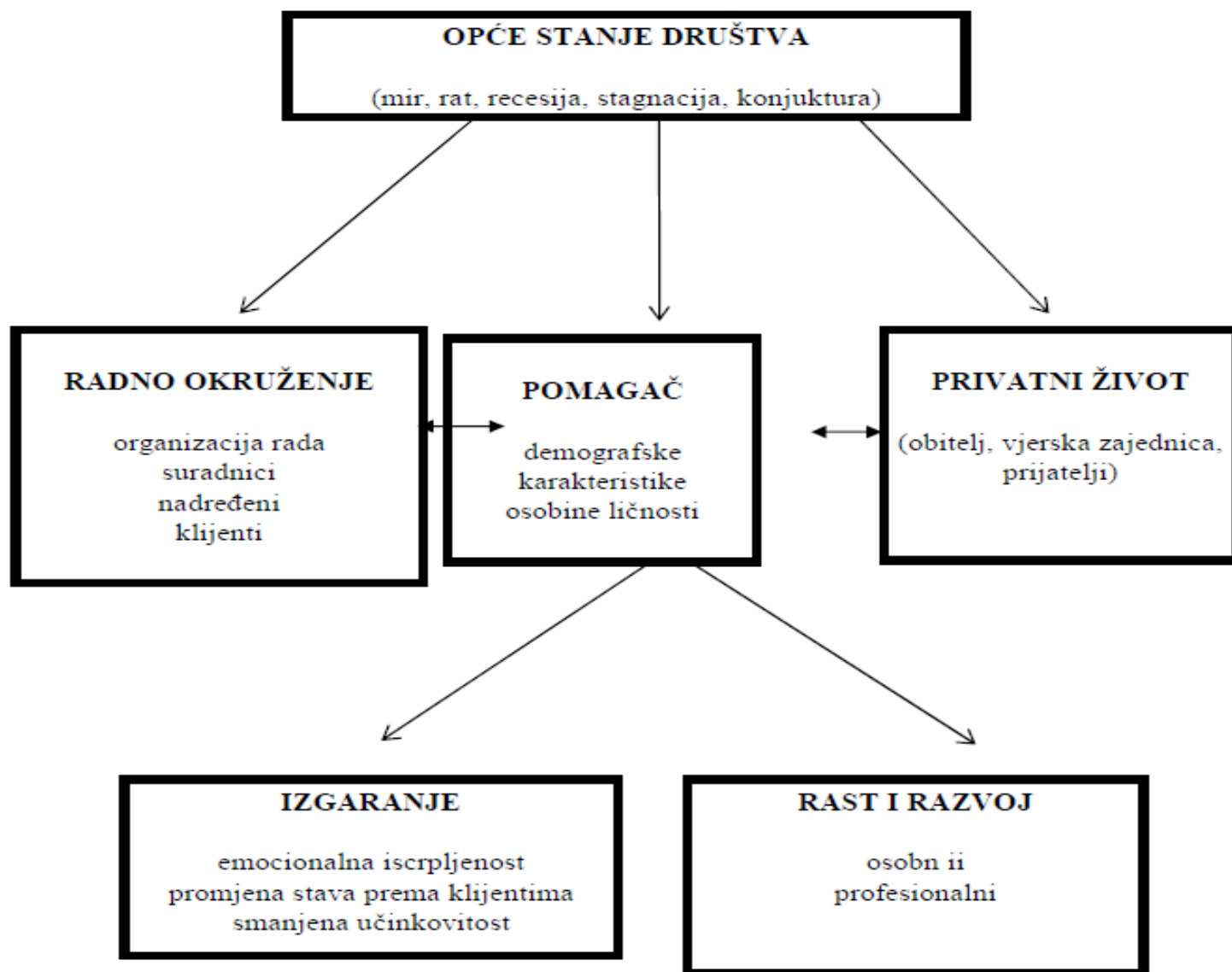


Tko je podložen, a tko nije ?!

- **Važno je naglasiti da su svi nastavnici izloženi visokoj razini stresora na poslu.**



- Međutim, istraživanja pokazuju da sama izloženost stresorima ne dovodi nužno do sagorijevanja te da je za pojavu tog sindroma nužna interakcija više čimbenika, kako vanjskih tako i individualnih.



Slika 2. Interakcijski model procesa izgaranja

NEKI ČIMBENICI KOJI SU POVEZANI SA STRESOM, ODNOSNO, SINDROMOM SAGORIJEVANJA NA POSLU:

- pripremljenost uloga – početnici (nerealistična očekivanja; problemi s disciplinom....loše razredno ozračje
...emocionalna iscrpljenost...negativni stavovi prema učenicima i poslu; preplavljenost poslom i stalna potreba za podrškom)
- prilagodba na novu tehnologiju
- zadovoljstvo životom (vjenčanje, rastava, trudnoća, smrt bliske osobe, promjena prebivališta-životne krize)
- simptomi bolesti (migrena, sinusna glavobolja, alergije, prehlade, napetost, krvarenja, bubrežni bolovi, trbobođe, akne, problemi s težinom)

- samopoštovanje - nastavnici niskog samopoštovanja osjetljiviji su na stres (učitelji koji sebe percipiraju kompetentnima u radu s učenicima, osobito u održavanju discipline, manje su izloženi sagorijevanju na poslu)
- visoka očekivanja i težnja savršenstvu – početnici, ali može biti i karakterna crta
- zanemarivanje vlastitih potreba za relaksacijom i uravnoteženom samoobnovom
- razredna nastava - predmetna nastava (različita fleksibilnost u programskim, vremenskim i prostornim okvirima, kontinuitet, kvalitetnija povezanost)
- strategije suočavanja sa stresom

SUOČAVANJE SA STRESOM

- **problemu usmjereno suočavanje** – (traženje informacija, planiranje, poduzimanje akcija, usmjeravanje na pozitivne aspekte situacije, traženje podrške).
- **emocijama usmjereno suočavanje** – (traženje socijalne podrške; otvoreno iskazivanje emocija, njegovanje dobrih međuljudskih odnosa; izbjegavanje prevelike impulsivnosti, naučiti podnijeti poraz).
- **izbjegavanje** – (negiranje, bijeg u maštu, ponašajno izbjegavanje, mentalno ili ponašajno dezangažiranje).

KANDIDATI:

Osoba koja pokuša podjednako riješiti sve probleme i zadatke bez prethodno postavljenih prioritetnih ciljeva.



Osoba ne zna što se očekuje od nje osim da bude dobar djelatnik ali ne zna kako (početnici).



Osoba koja ne zna reći ne i pretrpava se obvezama koje ne može kontrolirati i sagori.

Osoba koja uvijek teži savršenstvu.

Osoba koja idealizira svoj posao.

Osoba koja ima visoka očekivanja (bilo u odnosu na sebe ili u odnosu na druge).



KAKO SI POMOĆI...



NJEGOVANJE SVIH DIMENZIJA NAŠE PRIRODE



INTELEKTUALNO
čitanje, planiranje
pisanje..

TJELESNO
tjelovježba, hrana,
nadzor stresa..

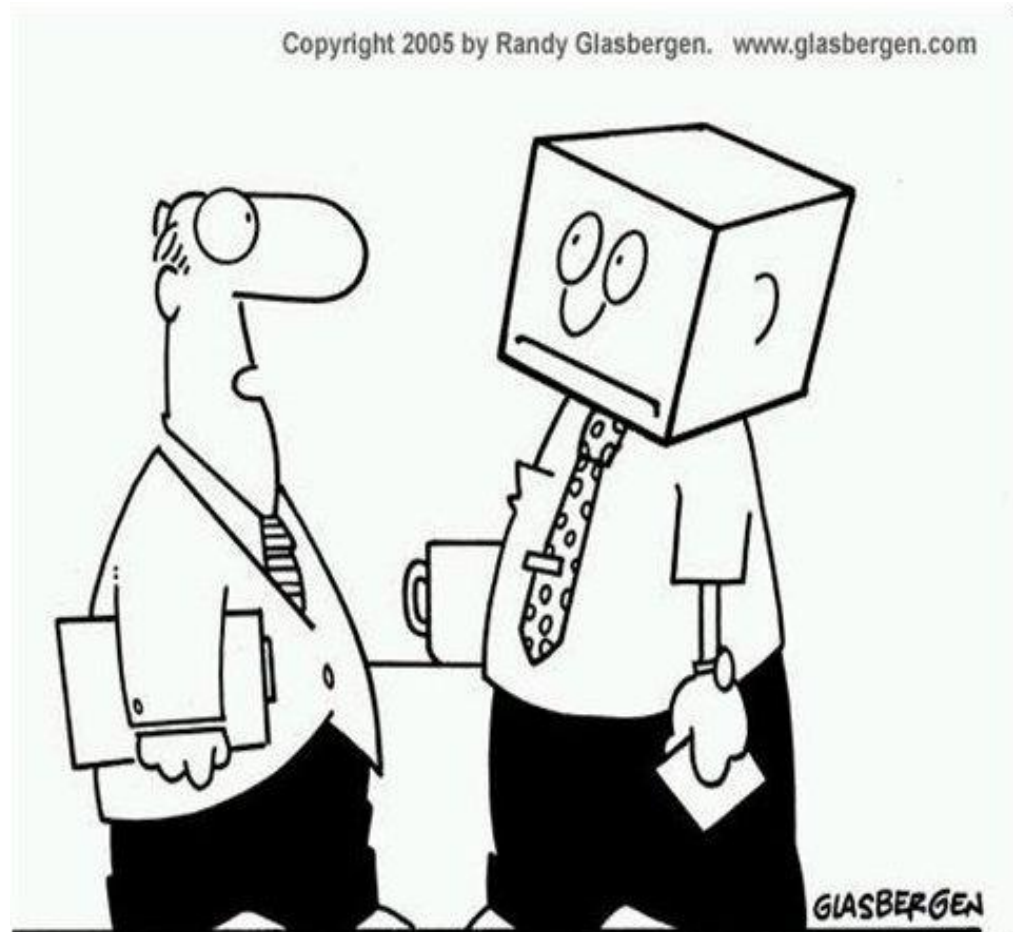


DUHOVNO
posvećenost
vrljnostima

SOCIJALNO/EMOCIONALNO
unutarnja sigurnost,
kvalitetna druženja...



- Način na koji se učitelji suočavaju sa stresom ovisi o osobnim značajkama i kapacitetima svakog učitelja, pri čemu izrazitu važnost ima kako učitelj interpretira određene situacije.



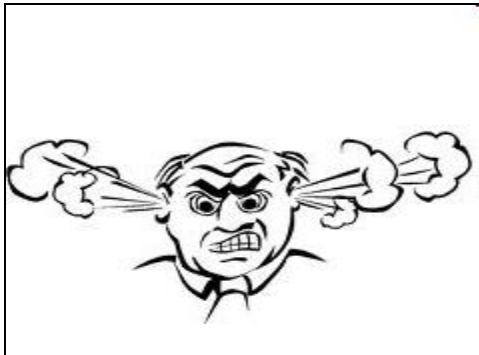
"Nekim ljudima zaista teško pada razmišljati izvan okvira kutije.
Trebali biste pokušati..."

ODNOS PREMA PROBLEMU NA POSLU

Na svaki problem može se reagirati reaktivno ili proaktivno i time predodrediti osjećaj nemoći ili osjećaj aktivnog utjecaja i očuvanja digniteta

Reaktivne reakcije:

- Ja tu ništa ne mogu....
- Ja to jednostavno moram..
- Da barem imam poslušniju djecu u razredu...
- Oni me tako ljute...
- Ja bi na seminar ali jednostavno nemam vremena



Proaktivne reakcije:

- Pogledajmo alternative...
- Dajem prednost – biram...
- Ova mi je generacija profesionalni izazov...
- Ja upravljam svojim osjećajima
- Seminar mi trenutno nije prioritet



- Nemojte govoriti: “Trebao/la sam...” nego: “**Od sada ću...**”
- **Zaboravite savršenost**, težite poboljšanju!
- Kad imate problem zamislite što ćete o njemu misliti za pet godina. **Nećete ga se ni sjetiti.**
- Ne ostavljajte stvari za zadnju minutu. Dopustite **dodatno vrijeme** za put, sastanke, za neočekivane stvari.
- Naučite postavljati **prioritete** (tj. na prvo mjesto stavljati najvažnije stvari). Kako?
Na početku dana zapišite na papir sve što planirate napraviti toga dana - spisak “**ZA UČINITI**”.
Poredajte **poslove prema važnosti**.

- “A” mora biti završeno danas.
- “B” može čekati do sutra.
- “C” može čekati par dana.
- “D” je li to stvarno potrebno?



- Na kraju dana, **nemojte brinuti** o stvarima koje niste uspjeli napraviti.

Stavite ih na spisak za sutrašnji dan, dajući im možda drugačiju važnost. Potom ih zaboravite do slijedećeg dana! Zapamtite da niste savršeni - uvijek ćete činiti greške.

- **Nemojte gajiti negativne osjećaje ili neprijateljstvo** prema bilo kome na poslu, u vašoj obitelji ili bilo gdje drugdje. To će uvijek oštetiti vas i uzrokovati dodatni stres. Pronađite načina da im **brzo oprostite i izgladite** sve nesporazume.

- Naučite se opustiti kod kuće, činite stvari u kojima uživate.
- Koristite tehnike **relaksacije**.
- Njegujte **zdravi životni stil-vježbanje**.
- Uvijek si uzmite vrijeme za odgovarajuću **pauzu za obrok**. Možda će pomoći ako si uzmete mirnu pauzu daleko od svih drugih.
- Jedite dobro **izbalansiranu mješavinu zdrave hrane**, s mnogo voća, vlakana i zelenog povrća.



“Obično se upražnjava do 30 minuta meditacije dnevno, osim ako nemaš vremena.

Tada je potrebno meditirati 60 minuta”.

NEKE OD ANTISTRESNIH METODA I METODA RELAKSACIJE:

- Mentalna relaksacija s pomoću razmišljanja
- Vođena fantazija
- Progresivna mišićna relaksacija
- Autogeni trening



BRUŠENJE ALATA ZA RAD



Zamislite da ste u šumi naišli na nekog tko se svom silom trudi prepiliti stablo.

“Što radite?” pitate vi

“Zar ne vidite?” odgovara on nestrpljivo. ”Pilim ovo stablo”

“Djelujete iscrpljeno!” uzviknete vi. “Koliko dugo to već radite?”

“Više od pet sati”, odgovara on, “i smlavljen sam! Ovo je težak posao”

“Pa što se ne odmorite nekoliko minuta i ne naoštrite pilu?” pitate vi. “Sigurno bi vam onda išlo lakše i brže.”

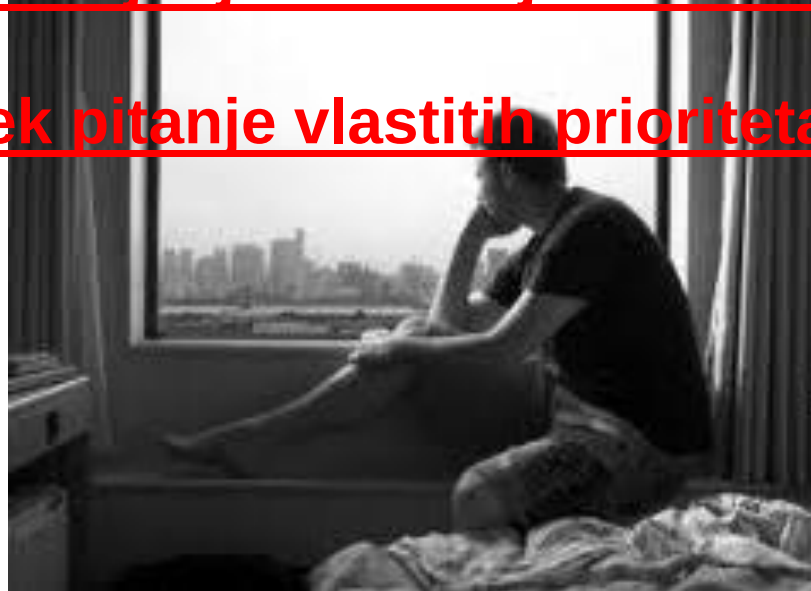
“Nemam vremena naoštрити pilu”, viče on. “MORAM PILITI**”**

OBNAVLJANJE GLAVNOG ALATA ZA RAD

Za posao učitelja možemo reći da je to emocionalni rad. Zbog potrebe pružanja pozitivnog modela djeci i roditeljima i intelektualno i emocionalno, posao učitelja ne traži samo stručna znanja već cjelovitu i stalno-prisutnu osobu.

Vrijeme za obnavljanje i oštrenje alata izdvajamo sami!

To je uvijek pitanje vlastitih prioriteta i odluke !



Hvala na pozornosti!



Prezentaciju i materijale za relaksacije možete naći u školskom računalu u zbornici u datoteci Psiholog.