

Ako predchádzať syndrómu vyhorenia a eliminovať jeho príznaky v profesii pedagóga

Mgr. Bibiana Filípková, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie

Ako definovať syndróm vyhorenia?

Syndróm vyhorenia (z ang. „Burnout Syndrome“) je v podstate stavom komplexného- t.j. fyzického, psychického, ako aj emocionálneho vyčerpania. Ide o duševný stav, ktorý sa objavuje zväčša u tzv. pomáhajúcich profesií. Ide o profesie, pri ktorých sa predpokladá empatický prístup k ľuďom, s ktorými prichádzajú dennodenne do osobného kontaktu a ktoré sú často náročné na komunikáciu. Pedagógovia patria podľa frekvencie výskytu syndrómu vyhorenia do najrizikovejšej skupiny profesií. Často sa od nich očakáva ústretové, príjemné správanie, podanie pomocnej ruky, avšak často bez ohľadu na ich vlastné potreby a náladu. Nevyhnutnosť odpočinku - relaxu, je tak často zanedbávaná a odsúvaná doslova na vedľajšiu koľaj.

Prejavy syndrómu vyhorenia u pedagógov

Prejavy vyhorenia a ich intenzita závisia od osobnostných dispozícií pedagóga. Zvládanie záťažových a emocionálne vypätých situácií je veľmi individuálne. Najrizikovejšiu skupinu predstavujú pedagógovia s narušením vlastného pocitu hodnoty, nízkou toleranciou záťaže - frustračnou toleranciou, nedostatočnou sebadôverou a sebareflexiou. Ohrození sú aj tzv. perfekcionisti-pedagógovia, ktorí sa naplno venujú svojej práci, ktorá ich pohlcuje. Nevedia odpočívať, majú nízku schopnosť empatie a neustálu potrebu podať kvalitný pracovný výkon. Pedagóg trpiaci syndrómom vyhorenia má obvykle pocit profesného zlyhania s absenciou akejkoľvek kreativity, cíti sa veľmi vyčerpaný a demotivovaný. Demotivácia sa obvykle prejavuje fluktuáciou a vysokou úrovňou absencií pedagogických pracovníkov. Syndróm vyhorenia zvyčajne negatívne postihuje osobnosť pedagóga komplexne- zasahuje rôzne oblasti: fyziologickú, emocionálnu, sociálnu, ako aj kognitívnu.

Najčastejšie prejavy vyhorenia:

- Tráviace ťažkosti
- Bolesti hlavy
- Nadmerné potenie
- Búšenie srdca
- Únava
- Bolesti chrbta
- Pocit dehydratácie
- Zvýšený krvný tlak
- Poruchy spánku
- Výrazný hlasový prejav (časté náhle zvyšovanie hlasu - kričanie)
- Netrpezlivosť
- Plačlivosť
- Celková tenzia
- Obviňovanie ľudí v okolí, direktívny prejav
- Prejedanie sa
- Nervozita
- Nesústredenosť, únik do fantázie, zabúdanie
- Frustrácia, pocity osamelosti, bezmocnosti, menejcennosti

Pedagóg trpiaci syndrómom vyhorenia zvyčajne vníma okolitý svet, ako aj svoje schopnosti, o ktorých využiteľnosti začína pochybovať, negatívne. Stráca svoje počiatočné nadšenie pre prácu a ústretovosť, vyhýba sa diskusiám na odborné témy. Vzťahy so žiakmi, rodičmi a kolegami vníma taktiež pomerne negatívne, má stále výraznejšiu tendenciu obmedziť s nimi kontakty. Záujem o pracovné aktivity a úlohy stojí v pozadí, preferuje skôr voľnočasové aktivity. Klesá kvalita prípravy na vyučovanie, ako aj záujem o prácu s problémovými žiakmi. Je preto nevyhnuté neustále zdôrazňovať možnosti prevencie syndrómu vyhorenia a jeho primerané zvládanie, ktorému sa budeme venovať neskôr, nakoľko zdravotné problémy môžu viesť v extrémnych prípadoch až k práceneschopnosti. Pocity neschopnosti a stagnácia v profesnej oblasti môžu mať negatívny dopad aj na súkromný život pedagóga.

Prevenia syndrómu vyhorenia

Syndrómu vyhorenia môžu pedagógovia predchádzať, ak si v prvom rade uvedomia, že profesia síce ponúka možnosti na sebarealizáciu, ale nie je jediným dosiahnuteľným cieľom na ceste za sebanaplnením. Dôležité je zvoliť si taký životný štýl, ktorý napomôže eliminovať výskyt stresových situácií. Akonáhle si pedagóg uvedomí prvé príznaky fyzickej a psychickej vyčerpanosti, môže sa pokúsiť aspoň o minimálnu zmenu v inak bežnom pracovnom stereotypu, alebo zakomponovať nové prvky do vyučovacieho procesu (úlohy pre prácu v skupinách, poučné kvízy, ai.). Ak je to možné, je potrebné poľaviť vo vnútorných očakávaniach, ktoré sú častokrát reálne nedosiahnuteľné.

Odporúčania:

- Sociálna opora - blízkosť dôvernej osoby (kolega, členovia rodiny, priatelia), ktorá poradí, prípadne ponúkne úprimnú spätnú väzbu, je nesmierne dôležitá.
- Naučiť sa hovoriť „nie“- správať sa asertívne a venovať sa svojim stanoveným prioritám. Nepodávať neustále pomocnú ruku s tým, že vlastné povinnosti odkladáme na neskôr.
- Relaxácia - pravidelne si vymedziť čas na uvoľňujúce cvičenia, počúvanie príjemnej hudby, wellness víkend, prechádzky v prírode, čítanie knihy, ai.
- Zmysel pre humor - ukazuje sa, že u ľudí, ktorí nemajú zmysel pre humor, je vyššia pravdepodobnosť prepuknutia syndrómu vyhorenia s oveľa vyššou intenzitou.
- Časový manažment - správne hospodárenie s časom. V rámci časovej úspory je vhodné mať usporiadané pracovné dokumenty, či už v počítači, alebo priamo v kancelárii (abecedné zoznamy, označené zakladače, ai.). Kontrola e- mailových správ v presne určenú dobu (napr. ráno, pred odchodom z práce), taktiež šetrí čas.
- Stanovenie priorit- vhodné je vypracovať si časový plán a nezabúdať na oddychové prestávky. Práca nie je všetko - každý je nahraditeľný. Dôležité je vážiť si svoj čas a zbytočne neplytváť energiou.
- Eliminovať negatívne myslenie - nestrácať čas zaoberaním sa tým, čo sa nám nepodarilo a ľutovať sa, ale predovšetkým myslieť na dosiahnuté úspechy a vychutnávať to, čo má pre nás hodnotu.
- Pracovať na zvyšovaní sebadôvery - i neustále sebazvedelávanie je v tomto smere nápomocné. Brať náročné pracovné úlohy ako výzvy, byť otvorený novým možnostiam a skúsenostiam.
- Vyjadrovanie svojich pocitov- úprimne a otvorene vyjadriť svoj názor. Taktiež je dôležité vedieť vyjadriť nesúhlas, nedusiť negatívne emócie v sebe. Nedať sa vtiahnuť do niečoho, s čím vnútorne nesúhlasíme.
- Vyčiarknutie aktivít, ktoré nás netešia - často sme totiž zaneprázdnení takpovediac zbytočne. Vhodné je naplno sa venovať vždy iba jednej aktivite a odmietajú ich vykonávať viacero naraz.
- Všímavosť okolia - v prípade, ak sme v práci príliš nervózni, je vhodné požiadať kolegu, aby nás na to upozornil. Skôr si túto skutočnosť uvedomíme a naučíme sa v správnej chvíli oddychovať a stav napätia postupne eliminovať.

- Rozvaha - jej zachovanie v záťažových situáciách je nesmierne dôležité. Aj negatívne skúsenosti nás posúvajú vpred a mnohému nás naučia. Podstatné je vedieť si uvedomiť, ako sa v týchto situáciách správame a postupne sa snažiť naučiť reagovať efektívnejšie.