**Wypalenie zawodowe nauczycieli - kiedy praca w szkole wyczerpuje**

**Wypalenie zawodowe to narastający problem, który dotyka w Polsce coraz większą liczbę pracowników, w tym wielu nauczycieli. Obchodzony 14 października Dzień Edukacji Narodowej to dobra okazja, by przyjrzeć się temu zjawisku, gdyż nauczyciele odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu przyszłych pokoleń i ich kondycja psychiczna ma wpływ na jakość całego procesu nauczania. Jak rozpoznać u siebie wypalenie zawodowe i jak przeciwdziałać temu zjawisku - wyjaśnia psycholożka Żaneta Rachwaniec z Wydziału Psychologii w Katowicach Uniwersytetu SWPS.**

**Nauczyciele są wyczerpani i zestresowani**

Na początku 2023 roku przeprowadzono ogólnopolskie badanie dobrostanu nauczycieli, w którym wzięło udział ponad 7 tysięcy respondentów. Najbardziej dotkliwe elementy wypalenia zawodowego dotyczą wyczerpania (zauważa je u siebie 67,5 proc. badanych), poczucia braku sensu pracy (57,3 proc.) oraz odczuwanego stresu (52,5 proc.). Aż 56,2 proc. ankietowanych dostrzega u siebie dodatkowo psychosomatyczne objawy stresu takie jak: problemy ze snem, zamartwianie się czy epizody lęku i napięcia.

Wypalenie zawodowe nauczycieli może negatywnie wpływać na cały system edukacji. Wśród skutków wymienić można: obniżoną jakość nauczania - nauczyciele doświadczający wypalenia często mogą być mniej zaangażowani i kreatywni, co bezpośrednio wpływa na jakość edukacji; wzrost absencji i rotacji kadry związany z dużą liczbą zwolnień lekarskich i urlopów zdrowotnych, które generują dodatkowe koszty i destabilizują proces edukacyjny, problemy zdrowotne nauczycieli sprawiające, że stają się oni mniej efektywni i zaangażowani w pracę.

**Jak rozpoznać objawy wypalenia zawodowego**

Zgodnie z koncepcją Christiny Maslach, wypalenie zawodowe to stan fizycznego, emocjonalnego i mentalnego wyczerpania spowodowanego długotrwałym stresem w pracy. Jednym z kluczowych objawów jest wyczerpanie emocjonalne - objawiające się brakiem energii wywołanym nadmiernymi obowiązkami, oczekiwaniami i wymaganiami psychologicznymi. Łączy się ono bezpośrednio ze zmęczeniem fizycznym oraz brakiem możliwości odpoczynku mimo podejmowanych prób. Niesie to za sobą zarówno krótkoterminowe, jak i długofalowe skutki dla zdrowia, w tym zdrowia psychicznego. Symptomem może być również depersonalizacja, czyli postawa obojętności wobec innych osób, uprzedmiatawianie ich, bezduszność i nieczułość zaburzające efektywne wykonywanie obowiązków. Niepokojące mogą być także brak satysfakcji z pracy i poczucie porażki - obniżanie poczucia własnej wartości, podważanie dotychczasowych sukcesów i kompetencji zawodowych.

Wypalenie zawodowe dotyczy najczęściej osób na co dzień pracujących z ludźmi oraz tzw. zawodów pomocowych. Nauczycieli stale wymienia się wśród grup najbardziej narażonych na wypalenie, ponieważ pracują w stresujących warunkach, z dużą odpowiedzialnością i presją wyników. Ponadto, muszą sobie radzić z różnorodnymi potrzebami uczniów, oczekiwaniami rodziców i wymaganiami administracyjnymi.

**Zapobieganie wypaleniu zawodowemu u nauczycieli przynosi korzyści**

Zajmowanie się wypaleniem zawodowym u nauczycieli jest kluczowe dla poprawy jakości edukacji, zdrowia i satysfakcji pedagogów. Inwestycja w działania prewencyjne przynosi korzyści nie tylko nauczycielom, ale także uczniom i całemu systemowi edukacji. Zdrowi, zmotywowani nauczyciele są w stanie dostarczać wyższej jakości edukacji, co przekłada się na lepsze wyniki uczniów oraz pozwala zmniejszyć koszty ekonomiczne związane z absencją i rotacją.

Dla zapobiegania wypaleniu kluczowe są: samoświadomość obejmująca regularne monitorowanie własnego stanu emocjonalnego i fizycznego; work-life balance - dbanie, by obowiązki zawodowe nie dominowały nad życiem prywatnym; rozwój zawodowy oznaczający udział w szkoleniach, które podnoszą umiejętności i dostarczają nowych inspiracji; organizacja pracy, czyli efektywne zarządzanie czasem i delegowanie zadań; tworzenie środowiska zawodowego sprzyjającego współpracy i wzajemnemu wsparciu.

**Wypalenie zawodowe - można sobie z tym poradzić**

Jeśli nauczyciel czuje, że wypalenie zawodowe jest problemem, który go dotyka, warto wdrożyć strategie radzenia sobie. Psycholodzy wskazują, że znaczenie ma poszukiwanie wsparcia społecznego wśród rodziny, przyjaciół czy kolegów i koleżanek z pracy. Rozmowa o problemach z empatycznymi osobami może przynieść ulgę i pomóc w spojrzeniu na problem z dystansu.

Istotny jest też regularny odpoczynek, planowanie przerw i urlopów pozwalających na regenerację. Pozytywny wpływ na profilaktykę wypalenia ma także aktywność fizyczna, która pozwala redukować stres. Warto także pomyśleć o wdrażaniu technik relaksacyjnych - medytacja, joga czy techniki oddechowe działają wspomagająco w poprawie samopoczucia. Wreszcie, w przypadkach nasilonych objawów wypalenia konieczne może być udanie się po pomoc psychologa lub psychoterapeuty, który udzieli profesjonalnego wsparcia.

Źródła:

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. John Wiley & Sons.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of personality and social psychology, 69(4), 719.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44(3), 513.

De Bloom, J., Geurts, S. A., & Kompier, M. A. (2012). Effects of short vacations, vacation activities and experiences on employee health and well-being. Stress and Health, 28(4), 305-318.

Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, health, and job performance: Effects of weekend experiences. Journal of Occupational Health Psychology, 11(3), 187.

Atchley, R. A., Strayer, D. L., & Atchley, P. (2012). Creativity in the wild: Improving creative reasoning through immersion in natural settings. PloS one, 7(12), e51474.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. Journal of Organizational Behavior, 36(S1), S72-S103.

Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. Journal of Applied Psychology, 93(3), 674.

Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P.J.D Drenth & Hk Thierry (Eds.), Handbook of work and organizational psychology (Vol. 2). Psychology Press.

Tucholska, S. (2001). Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju. Przegląd psychologiczny, 44, 3, 301-317.

https://www.akademiadobrejenergii.org/blog/aktualnosci/wypalenie-zawodowe-wsrod-nauczycieli-w-polsce-778964917