

PROFESIONALNI STRES I FAKTORI RIZIKA KOD ZAPOSLENIH U ŠKOLSKOJ SREDINI

Dr Saša Čaprić

Šta je stres na radnom mestu?

Da bismo govorili o stresu na radnom mestu, prvo treba da ga definišemo. Stres je psiho-fiziološka reakcija organizma na neke okolnosti u poslovnom kontekstu ili okruženju, koje nadilaze naše trenutne kapacitete da ih uspešno rešimo ili da se adekvatno nosimo sa njima. Te okolnosti mogu biti stresori okruženja (buka, neadekvatno osvetljenje), stresori same profesije (preveliki broj zahteva, pritisak zbog rokova, prekovremeni rad) i socijalni stresori (konflikti na poslu, atmosfera neslaganja).

Prosveta...

Prosvetni rad se smatra plemenitom profesijom, ali veoma često dolazi sa značajnim izazovima koji mogu dovesti do visokog nivoa stresa i sindroma sagorevanja. Neretko nastavnici imaju zadatak da upravljaju ne samo svojim akademskim obavezama već i emocionalnim i društvenim potrebama svojih učenika. Ova dvostruka uloga može prouzrokovati preopterećenost, što dovodi do ciklusa stresa i konačnog sagorevanja.

- Priroda stresa kod nastavnika

Nastavnici se svakodnevno suočavaju sa brojnim zahtevima- od planiranja časova i ocenjivanja do upravljanja dinamikom u učionici. Pojavi stresa doprinosi emocionalni rad uključen u pružanje podrške učenicima – adresiranje njihovih različitih potreba i negovanje pozitivnog okruženja za učenje. Spoljni pritisci, kao što su standardizovano testiranje i administrativna očekivanja, kao i ispunjavanje plana i programa dodatno komplikuju njihove uloge. Ovaj neumoljivi tempo može dovesti do osećaja neadekvatnosti i preopterećenosti. Posebno treba istaknuti činjenicu da očekivanja roditelja učenika veoma često prevazilaze kompetencije i dodatno opterećuju nastavni kadar.

Uslovi tržišne konkurencije zahtevaju kompetentne nastavnike koji će obrazovati učenike za život u savremenom društvu. Od nastavnika se zahtevaju višedimenzionalne kompetencije – veštine komuniciranja, upravljanje znanjima i iskustvima učenika, pedagoško vođenje, timski rad, vladanje informacionim tehnologijama, celoživotno učenje... Ovaj kompleksan mozaik različitih znanja i veština, usložnjava se mnoštvom različitih profesionalnih interakcija nastavnika sa učenicima, njihovim roditeljima, kolegama, stručnom službom, direktorima i ulogama koje u tim interakcijama treba da ispunjavaju.

Mnoštvo različitih uloga postavlja pred nastavnike kao ključni problem „kako da integrišu svoje uloge, kako da prevaziđu konflikte uloga, a posebno da usklade ono što očekuju od sebe i za sebe sa onim što drugi očekuju od njih“ (Bjekić i Zlatić 2008, str. 56)

Proučavanje profesionalnog stresa i načina prevladavanja stresa prati opšte tokove u psihologiji ličnosti. Od osamdesetih godina prošlog veka, kao odgovor na dosadašnji

situacionizam, istraživanja crta ličnosti dobijaju na značaju, tako da se i istraživanja stresa okreću proučavanju karakteristika ličnosti u interakciji sa karakteristikama faktora sredine.

Cilj suočavanja sa stresom je savladavanje, redukovanje ili tolerisanje sukoba između osobe i okoline, ali i poboljšanje kvaliteta života. Osnovno pitanje koje se postavlja kada se govori o prevladavanju stresa je kako minimizirati okolnosti u kojima stres dovodi do bolesti, usamljenosti, nesreće, kao i otkriti mogućnosti stvaranja uslova u kojima stres deluje u funkciji napretka (Wang & Saudino, 2011, prema Genc i sar, 2013)

- Sindrom sagorevanja: definicija i simptomi

Sindrom sagorevanja karakteriše emocionalna, fizička i mentalna iscrpljenost. Simptomi uključuju hronični umor, cinizam prema učenicima i kolegama, smanjenu efikasnost i osećaj izolacije. Dok stres može biti kratkotrajan i podnošljiv, sagorevanje je dublje stanje koje često zahteva značajnu intervenciju da bi se prevazišlo.

- Uzroci sagorevanja kod nastavnika

Nekoliko faktora doprinosi sagorevanju nastavnika:

1. Radno opterećenje: Ogroman obim posla, koji često prevazilazi školske časove, ostavlja malo vremena za lični život.
2. Nedostatak podrške: Mnogi nastavnici se osećaju bez podrške administracije i nemaju pristup neophodnim resursima.
3. Izazovno okruženje u učionici: Neprimereno ponašanje učenika i nedostatak angažovanja mogu dovesti do frustracije i beznačaja.
4. Lični faktori: Uspostavljanje ravnoteže između nastave i lične odgovornosti može dovesti do osećaja da ste previše nategnuti.

- Efekti sagorevanja na nastavnike i učenike

Posledice sagorevanja nastavnika su dalekosežne. Za nastavnike, to može dovesti do smanjenja zadovoljstva poslom, zdravstvenih problema i veće stope fluktuacije. Za učenike je uticaj podjednako štetan. Pregoreli nastavnici se moraju boriti da obezbede kvalitetnu nastavu, što dovodi do neangažovanosti učenika i potencijalnih nedostataka u učenju.

Poslednjih godina, o prosvetnim radnicima se govori kao o potencijalno rizičnoj populaciji s obzirom na doživljaj prolongiranog stresa i profesionalnog sagorevanja.

Početkom 21. veka Svetska zdravstvena organizacija (WHO) je odredila stres na radnom mestu kao svetsku epidemiju, a kao jedno od najstresnijih zanimanja, uz niz drugih, apostrofirala je zanimanje učitelja (Moravek, 2007).

Važno pitanje je kako se prosvetni radnici nose sa profesionalnim stresom i kako ga prevladavaju.

- Strategije za prevenciju i upravljanje

Rešavanje stresa i sagorevanja je ključno za dobrobit i nastavnika i uspeh učenika. Evo nekoliko strategija:

- Nega o sebi: Nastavnici treba da daju prioritet praksama nege o sebi, kao što su svesnost, vežbanje i adekvatan odmor.
- Profesionalni razvoj: Obuka za upravljanje emocijama i emocionalnu otpornost može opremiti nastavnike alatima za efikasnije suočavanje sa izazovima.
- Izgradnja zajednice: Podsticanje saradnje među nastavnicima stvara sistem podrške gde nastavnici mogu da razmenjuju iskustva i strategije.
- Traženje pomoći: Korišćenje savetodavnih usluga ili programa pomoći zaposlenima može pružiti neophodnu podršku za upravljanje stresom.

3 metode za oslobađanje od stresa

1. Autogeni trening

Autogeni trening spada u savremene tehnike psihoterapije i primenjuje se sa svrhom oslobađanja od psihološke, emocionalne ili fiziološke napetosti. Cilj je putem kratkih sugestivnih poruka delovati na autonomni nervni sistem kako bi se opustili mišići, pospešio rad ostalih organa u telu i na posletku došlo do smirenosti celokupnog organizma.

Vežba autogenog treninga traje oko 20 minuta, odvija se prema utvrđenom redosledu i broju ponavljanja. Klijent je pasivan, sluša smernice i ostaje u dodiru sa realnošću dok ga trener vodi kroz sedam vežbi: mir, težina, toplina, disanje, srce, trbuh i na posletku, čelo, vilica i jezik. Dokazano je da ovaj trening trenutno opušta mišiće, podstiče cirkulaciju, reguliše srčani ritam i pospešuje dotok kiseonika. Dugoročno gledano, menja se kvalitet sna, koncentracija i kognitivne funkcije se poboljšavaju, a ublažavaju anksioznost i druge psihosomatske tegobe.

Autogeni trening ima smisla samo kada se primenjuje svakodnevno, uz trenera i samostalno, uvek u isto vreme, u istim položajima da bi se proces automatizovao i kako bi osoba mogla

samovoljno da se dovede u stanje smirenosti. Brojni psihološki i psihoterapeutske centri sprovode treninge ovog tipa i budite uvereni da nećete pogrešiti ukoliko se u njima oprobate.

2. Fizička aktivnost

Reakcije na stres se mogu oblikovati i ublažiti uz brigu o fizičkom zdravlju. Ponovo naučite da dišete duboko. Sa odrastanjem naše disanje postaje sve nepravilnije. Ne dišemo iz stomaka, već pokretanjem grudnog koša zbog čega disanje ostaje plitko i nepotpuno. Upravo disanje koje nije pravilno i duboko utiče na dotok kiseonika u mozak što se dalje reflektuje na našu aktivnost, pospanost, ali i razdražljivost.

Svako nagomilavanje adrenalina je štetno i svaki vid racionalnog pražnjenja je dobar. Nedostatak kretanja ili vežbanja, posebno ako ste često izloženi stresnim događanjima, utiče na vaše emocionalne reakcije ili pojavu nepravilnih ponašanja. Fizička aktivnost je najbolji način da se oslobodite nemira, da ojačate svoje mentalno zdravlje, ali i da budete zadovoljni sobom.

3. Drugi alternativni načini

Pored navedenih metoda, postoji i niz drugih koje samostalno ili uz tuđu pomoć možete da primenite. Već neko vreme ističe se vrednost brojnih alternativnih metoda, relevantnih za ublažavanje posledica stresa. Različiti homeopatski načini lečenja, aromaterapije i masaža. Vrednost psihoterapije konačno i kod nas zauzima mesto koje joj priliči. Sve više čitamo i slušamo o njoj, ali je i prihvatamo kao vrednog životnog saputnika koji pospešuje naš lični razvoj. Delotvornost joge i meditacije je, takođe, dokazana brojnim istraživanjima što potvrđuje i visoki procenat populacije koji je odabrao da im se prepusti.

- Zaključak

Aktuelne društvene i profesionalne okolnosti u našoj zemlji ne idu na ruku prosvetnim radnicima, ali ukoliko kod njih razvijamo individualne resurse otpornosti i privrženosti poslu, manja je šansa da će patiti od posledica profesionalnog stresa, a mnogo veća da će uživati u svom poslu i kompetentno obrazovati i vaspitavati generacije (kompetentnih) učenika.

Potreba za sistemskim promenama u sektoru obrazovanja je evidentna. Prepoznavanjem znakova stresa i sagorevanja, primenom sistema podrške i davanjem prioriteta dobrobiti, možemo stvoriti zdravije okruženje za nastavnike.

Zauzvrat, ovo će dovesti do pozitivnijeg obrazovnog iskustva za učenike, osiguravajući i da strast za poduzetanjem može napredovati, a ne da se gasi.

Na sve ovo gore izrečeno, ja kao lekar koji dolazi iz primarne zdravstvene zaštite, sa iskustvom od preko 27 godina, moram da istaknem i činjenicu da su najveći faktori rizika po zdravlje

zaposlenih u predškolskim i školskim ustanovama svakako pušenje, poremećaj ishranjenosti (gde se ista je prekomerna težina zbog neredovne ishrane i smanjene fizičke aktivnosti).

U skladu sa ovim svakako treba sprovesti niz mera, preventivnih pregleda kao i edukativne radionice za nastavno osoblje kako bi se ovi, ne tako beznačajni problemi rešili.

Što se tiče stresa i sindroma sagorevanja- svi zajedno kao društvo u celini moramo najozbiljnije shvatiti i pomoći prosvetnim radnicima jer od njih u velikoj meri zavisi budućnost naše dece a samim tim i naše države.

Hvala na pažnji- PITANJA?