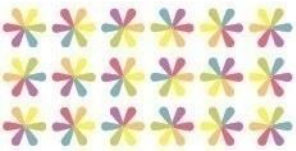


Psihosocialne stiske učiteljic in učiteljev v času epidemije in soočanje z njimi

Dr. Tomaž Vec, spec. psih. svet.,
Pedagoška fakulteta UL



6. konferenca učiteljev/-ic naravoslovnih predmetov – NAK 2021
IZZIVI AVTENTIČNOSTI V NARAVOSLOVNEM IZOBRAŽEVANJU



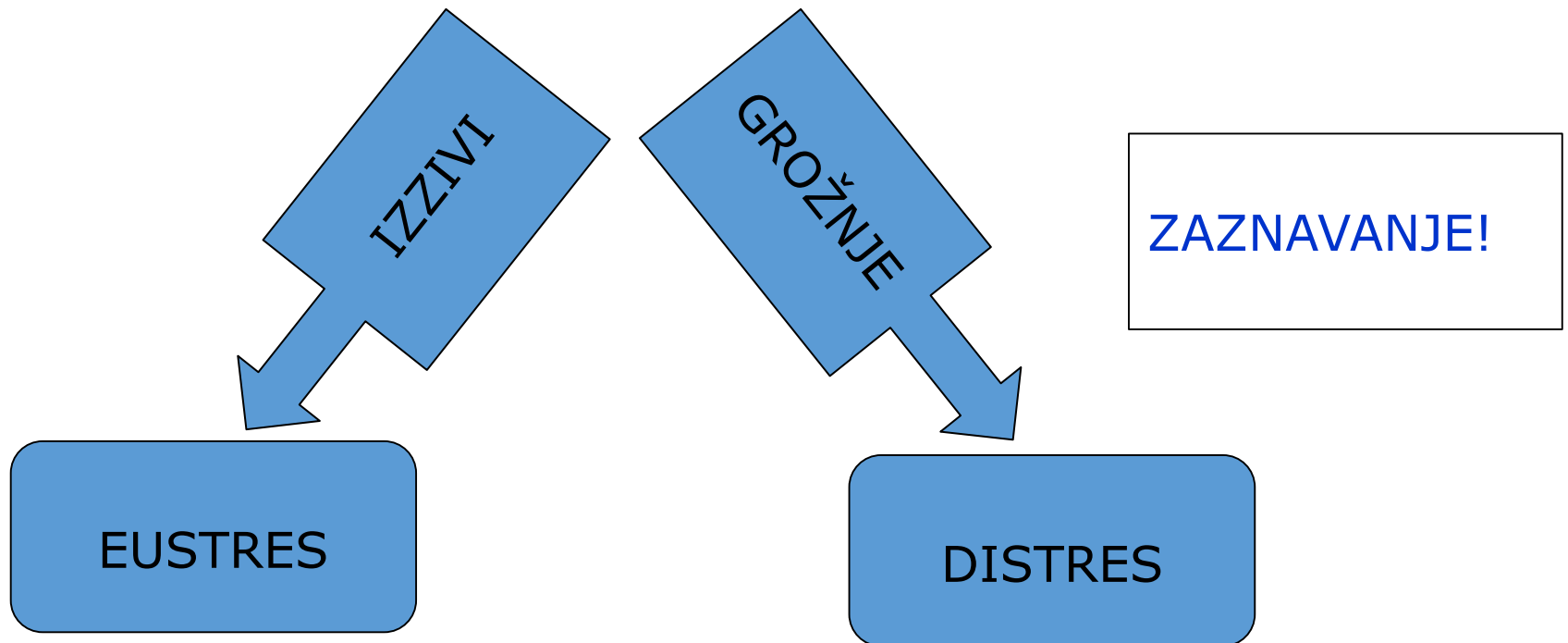
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

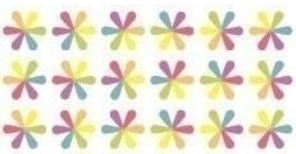
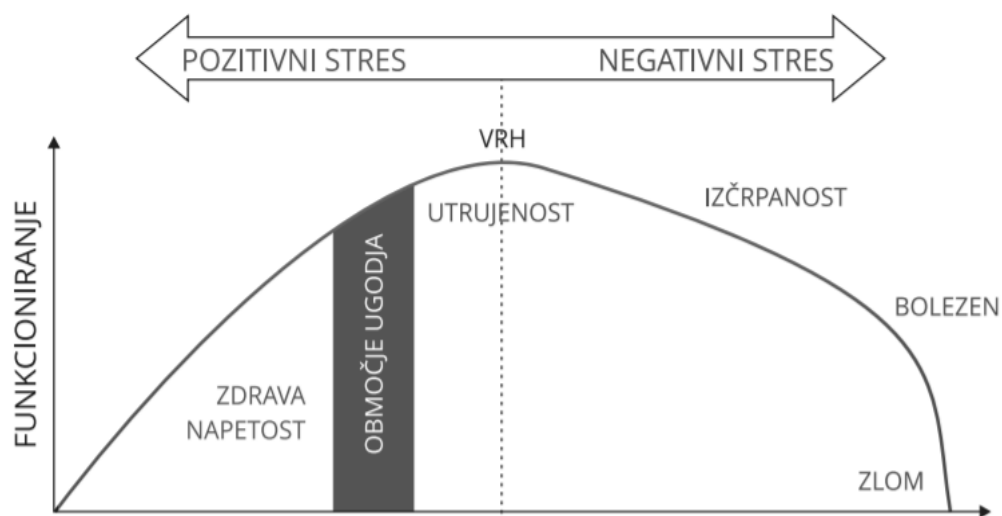
Stres

= vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje.



Povezanost količine stresa in funkcioniranja posameznika

(Nixon, 1979)

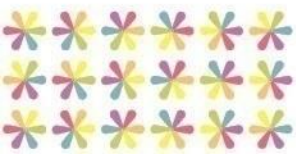


STRES - faza izčrpanosti (porušeno ravnovesje v delovanju simpatičnega in parasimpatičnega živčevja). Znaki (po šestih do osmih tednih intenzivnega stresa):

- *telesni*: kronična utrujenost, pomanjkanje energije, glavoboli, bolečine v križu, krči v mišicah, motnje spanja, povišana temperatura, padec odpornosti, prebavne težave...,
- *duševni*: napetost, razdražljivost, dolgočasje, slaba koncentracija, težave s pomnjenjem, pomanjkanje samospoštovanja, cinizem ...,
- *vedenjski*: prenagljene reakcije, nenadzorovani čustveni odzivi, povečano uživanje različnih drog (od kave do tablet in trdih drog), slabši odnosi doma in v službi, socialna izolacija (sam si je želi in drugi se mu izogibajo)...

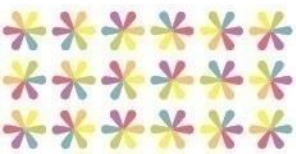
Izgorelost

- Izraz »Burn-Out« je leta 1974 v članku »Staff Burn-Out prvi uporabil klinični psiholog Herbert Freudenberger
- **je „psihološki sindrom, ki je komulativni odgovor na dolgotrajne neustrezne psihološke okoliščine dela. Osebi, ki je poklicno izgorela, zelo ali povsem upade delovna motivacija, hitreje izgubi telesno in psihično moč in je posledično izčrpana ter negativno naravnana do dela na delovnem mestu“ (Pšeničny in Findeisen, 2005)**



Učitelji in stres

- učitelji predmetnega pouka doživljajo višjo stopnjo stresa, ki je povezan z delom, kot pa učitelji v drugih evropskih državah,
- manj kot 5 % učiteljev delo ocenjuje nestresno, skoraj 60% kot zmerno stresno, **tretjina pa jih doživlja delo kot zelo ali izjemno stresno,**
- 40% učiteljev doživlja zmeren stres, ki jih pri delu ovira, 10% učiteljev pa visoko mero stresa (Depolli Steiner, 1999),
- **84% učiteljev je ocenilo svoj poklic kot močno oziroma izjemno stresen,**
- 45,2% učiteljev je zaradi dogajanj v šoli pod močnim oziroma izjemnim stresom,
- 53,5% jih je pogosto in vedno pod stresom,
- 30% jih doživlja zmerno in 10% visoko izgorelost (Slivar, 2009),
- najpomembnejši **izvori stresa so dejavniki, povezani obremenjenostjo na delovnem mestu, motiviranostjo, vedenjem učencev ter šolskim sistemom.** (Depolli Steiner, 2011)
- **s prvimi znaki izgorelosti se sooča vsaj polovica učiteljev,**
- glavni **vzrok za izgorevanje je preobremenjenost učiteljev, nezadovoljstvo z medosebnimi odnosi, šolsko klimo in vodstvom šole** (Tavčar, 2018).



Epidemija in mi

Skoraj vsi:

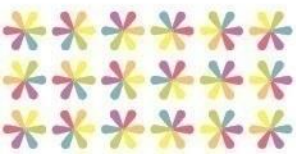
- povečanje utrujenosti,
- pomanjkanje energije,
- težave spanja,
- strah pred negotovo prihodnostjo,
- strah pred izgubo svobode,
- stiska zaradi izolacije,
- upad motivacije za delo,
- pomanjkanje stikov,
- občutek krivde, če si vzamemo čas zase,
- prepletanje delovnega časa z zasebnim...

Večje težave

generalizirana anksioznost (Združenem kraljestvu med epidemijo porasla za 24 %, na Irskem za 20 %) v večini Evropskih držav in tudi pri nas za okoli 10 % več (Kavčič in Podlesek, 2020),

porast depresije se ocenjuje med 10 in 20%,

policijske statistike v Sloveniji beležijo porast nasilja v letu 2020 za 13% (pri čemer je kar 56% več ubojev, 33% več umorov, 20% več posilstev kot leto poprej).



poučevanje na daljavo je za učitelje:

nekoliko ali občutno večji izziv kot poučevanje v razredu

razrednega pouka	predmetne stopnje	v SŠ
51,9%	51,2%	47,5%

nekoliko ali občutno zahtevnejše

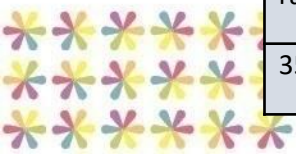
razrednega pouka	predmetne stopnje	v SŠ
78,9%	73,5%	69%

nekoliko ali občutno bolj stresno

razrednega pouka	predmetne stopnje	v SŠ
66,1 %	59,2%	51,3%

jim učence ne uspe tako pritegniti k sodelovanju kot v razredu

razrednega pouka	predmetne stopnje	v SŠ
35,4%	39,1%	35,1%



poučevanje na daljavo je za učitelje:

so manj ali občutno manj učinkoviti kot v razredu

razrednega pouka	predmetne stopnje	v SŠ
59,5%	59,2%	48,4%

jih ima nekoliko ali občutno manj energije

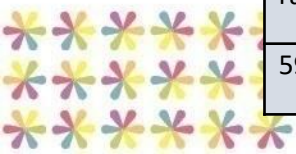
razrednega pouka	predmetne stopnje	v SŠ
61,6%	59,3%	52,8%

meni, da potrebuje več komunikacije z učenci

razrednega pouka	predmetne stopnje	v SŠ
42,6%	49,8%	56,6%

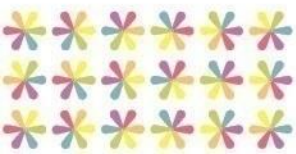
meni, da je njihov pouk manj kakovosten

razrednega pouka	predmetne stopnje	v SŠ
59,2%	54,6%	50,8%



Skupine stresorjev (Lazarus in Cohen, 1977) :

- **kataklizmični stresorji**; nepredvidljivi dogodki, ki se zgodijo večjim skupinam ljudi hkrati (naravne ali tehnološke nesreče, katastrofe), ki izzovejo podobna čustva in vedenje (tudi povečujejo občutke pripadnosti),
- **osebni stresorji**, ki delujejo na posameznika, niso nujno predvidljivi, zahtevajo pa veliko prizadevanja za obvladovanje. Včasih je izvor stresa v osebi (npr. bolezni). Pogosto imajo težje posledice kot kataklizmični stresorji, kjer pomaga močna socialna podpora,
- **stresorji ozadja**, na videz majhni, stalno prisotni (npr. hrup, nezadostna razsvetljava, vsiljen ritem dela, vsakodnevno hitenje, pomanjkanje materialnih dobrin ...).



Kaj lahko storimo – na osebnem nivoju

- **nenavadni odzivi so v takih situacijah običajni** (bodimo pozorni na svoje odzive, čustva in na druge),
- **če moramo biti fizično izolirani, poskrbimo za drugačne povezanosti** (video, sporočilca, drobne pozornosti...),
- **življenje – prilagojeno in z upoštevanjem zdravstvenih navodil – teče dalje,**
- **strukturirajmo dan** (struktura, rutina, rituali... dajejo občutek predvidljivosti in varnosti),
- **poskrbimo za dovolj spanja,**
- **izogibajmo se preplavljanju z negativnostmi,**
- **poskrbimo za drobne prijetnosti, zadovoljstva,**
- **poskrbimo, da s svojimi občutki in informacijami prispevamo k občutku varnosti najbližjih** (recipročnost),
- **aktivirajmo se,**
- **poiščimo (strokovno) pomoč** v če smo ohromljeni, če je stiska prevelika, če nimamo dovolj in ustrezne socialne podpore...



Kaj lahko storimo – na strokovnem nivoju

- omejimo svoje delo,
- medkolegialna pomoč,
- branje strokovne literature,
- izobraževanja (seminarji, konference, delavnice),
- vzpostavljajmo „novo normalnost“,
- vzemimo si potreben čas za spremembe,
- ozaveščanje, da so spremembe postopne, da jih uvajamo korakoma,
- dopustimo si kreativnost,
- poiščimo pomoč vodstva,
- poiščimo pomoč zunanjih strokovnjakov, ideje na internetu...
- poiščimo intervizijo in/ali supervizijo,
- večji poudarek na soočanju s problemskimi situacijami /ne predmetno-vsebinskimi temami,
- razčistimo si vprašanja o odgovornosti...



Hvala za pozornost!

tomaz.vec@pef.uni-lj.si

