

Izgorelost tudi v vzgoji in izobraževanju?



Barbara Koblar, dipl. vzgojiteljica, Vrtec Jesenice

Verjetno ste v zadnjem času že zasledili kakšen članek, ki je govoril o izgorelosti. Ste si vzeli čas in ga prebrali? Danes smo ljudje zaradi preobremenjenosti, nezadovoljstva in hitrega tempa življenja vse bolj podvrženi stresnim situacijam bodisi v domačem ali v službenem okolju. In prav zaradi hitrega tempa življenja si velikokrat ne vzamemo dovolj časa zase. Ker sem sama vzgojiteljica predšolskih otrok in sem zaposlena v vrtcu, bom v članku največkrat omenjala vzgojitelja/ico, vendar so s tem mišljeni vsi strokovni delavci v vrtcih in tudi šolah. Sedaj je čas, da odložite delo in preberete članek o izgorelosti, kajti verjetno boste tako kot jaz vsaj deloma našli nekaj podobnosti s sabo.



UVOD

K branju članka o izgorelosti me je osebno najbolj izzval naslednji odstavek:

»Ljudje, ki izgorevajo, so v svojem okolju znani kot odgovorni delavci, skrbni partnerji in predani starši. Tako se doživljajo sami in na vso moč se trudijo, da bi taki tudi ostali. Imajo velika pričakovanja do sebe, ne dovolijo si počitka, v pretirano delo jih ženejo notranje zapovedi: biti perfekten, najboljši, najbolj odgovoren, zanesljiv ... 'Ne zmorejo reči 'ne', pa čeprav vejo, da bi s to odločitvijo uspeli izstopiti iz začaranega kroga,' pojasnjuje dr. Andreja Pšeničny.« (Revija Zdravje 2011)

Članek me je »stresnil«, zlasti ko sem nadaljevala z branjem. Končna stopnja izgorelosti, ki lahko trajala tudi desetletja, se imenuje adrenalni zlom. Sindrom adrenalne izgorelosti pomeni, da se človek s pretiranim izčrpavanjem privede do psiho-

fizičnega zloma. Po teh prebranih besedah pa je rdeča luč že močno utripala. Odločila sem se, da se v izogib najhujšemu bolje podučim o izgorelosti in to delim z vami.

STRES – VZROK SINDROMA IZGOREVANJA

O stresu je napisanih veliko definicij, vendar do danes še ni splošno sprejete. Youngs (2001, 13) navaja, da je stres »sklop telesnih, fizičnih, duševnih in kemičnih reakcij na okoliščine, ki sprožijo v človeku zmedenost, nejevoljo, vzbujenost. Te reakcije ne izvirajo zgolj iz samih stresnih dejavnikov, temveč predvsem iz našega zaznavanja dogodka in našega odziva nanj.«

Ljudje smo si povsem različni. Vsakdo od nas ima različno mejo potrpežljivosti in vzdržljivosti. Enaka okoliščina pri dveh različnih ljudeh izzove različen odziv. Kar je za nekoga prijeten izziv, drugemu lahko predstavlja grožnjo oz. je zanj celo škodljivo.

V današnjem tempu je stres stalnica. O njem se govori na vsakem koraku in bolje kot marsikatera druga beseda označuje naše življenje. Težko bi rekli, da je stres problem 21. stoletja. Zadeva vsakogar, saj je pomemben in bistven del našega življenja. Razvoj stresne reakcije omogoča preživetje vsem živim bitjem. (Nikoloska 2015)

Stres običajno povezujemo z nečim negativnim, kar pa še zdaleč ni res. Stres je lahko tudi nekaj, kar je dobro. Imamo tudi pozitivne stresne situacije (poroka, rojstvo otroka, nova služba ...) *Stres v majhnih količinah je celo dobrodošel, ker ljudi motivira, jih spodbuja ter vpliva na ljudi pozitivno, če pa smo preveč izpostavljeni stresnim situacijam in se le-te ponavljajo, telo in um začneta izgorevati.* V prvi stopnji izgorevanja – fazi aktivacije – se poveča raven hormonov adrenalina, noradrenalina in kortizola. To so hkrati naši stresni hormoni.

NAUČITE SE PRENAŠATI STRES

Stresu torej ne morete ubežati. Zato je pri spoprijemanju z njim zelo pomembno, kako ga prenašate in koliko ste nanj odporni. Stres lahko na primer zmanjšate tako, da stresorjem načrtno pripišete manjši pomen. Vprašajte se: se je zaradi tega vredno tako naprezati? Premislite, kaj je v določeni situaciji najpomembnejše in nujno, da boste lahko primerno odreagirali. Postavite si naslednje cilje:

- Naučite se usmeriti svoje moči na res pomembne in nujne rešitve. Pomislite: ali je ta problem res vreden mojih čustev, energije, časa?
- Krepite svojo sposobnost spoprijemanja s stresom. Vprašajte se: zakaj neprimerno reagiram na stresorje? Poznam boljše strategije za boj proti stresu?
- Zavestno vplivajte na svoje stanje. Odločite se: pregledal/a bom vse možne rešitve in jih primerjal/a.
- Spremenite svoje razumevanje odgovornosti. Zaupajte sposobnostim drugih in jih prosite za pomoč, ko jo potrebujete. (Youngs 2001, 48)

KAJ JE IZČRANOST IN KAJ IZGOREVANJE?

Izčrpanost

Pogosto se tiste, ki izgorevajo, zamenjuje z delovno izčrpanimi.

Kadar govorimo o izčrpanosti, po navadi mislimo na delovno izčrpanost. Delovna izčrpanost je normalno stanje in je posledica daljšega intenzivnega delovnega navora. Če si bomo po desetih urah v službi, kjer je bilo treba končati neko delo, še doma brez počitka naložili vse obveznosti, zaradi katerih bomo delali še zvečer ali v noč, se bomo že po nekaj dneh počutili izčrpani, po nekaj tednih pa izmučeni, pove Andreja Pšeničny. »Naše telo in psiha bosta zahtevala počitek, razbreme-

nitev. Kadar zmoremo in znamo dobro uravnavati razmerje med obremenitvijo in počitkom, so ta stanja občasna in se pojavijo le po izjemnih obremenitvah. Ko si odpočijemo, morda po kakšnem dodatnem prostem dnevu, se nam dobro počutje vrne, z njim pa tudi delovni zagon.« (Kotnik 2017)

Izgorelost

Drugače je z izgorelostjo, ki je psihična motnja, pojasni Pšeničny. »Bolj kot s preobremenitvami je povezana s čustvenimi stiskami, ki jih prinaša delovno okolje ali druge življenjske okoliščine. Prvi znak izgorevanja je pretirana delavnost (deloholizem) oziroma drugo pretirano angažiranje. Človek, ki sebe vrednoti po dosežkih, se počuti slabega, če se mu zdi, da bo razočaral svoja ali tuja pričakovanja in zahteve. Zato se nenehno – zavedno ali nezavedno – skozi pretirano delo trudi za priznanje. Deloholik, ki se ne zna ustaviti ali ne zmore reči ne, je kandidat za izgorelost. V pretirano delavnost ga ženeta strah in tesnoba, ne pa zanimanje ali veselje do dela.« O izgorevanju govorimo, ko se človek pretirano in brez počitka angažira, da bi zadovoljil svoja ali tuja pričakovanja, o izgorelosti pa, ko pretirano izčrpavanje privede do psihofizičnega zloma, ker človek tako izčrpa svoje energetske rezerve, da se ne zmore več truditi. (Kotnik 2017).

»Nalog, ki sem jih včasih opravil z levo roko, zdaj ne zmorem več.«

»Po vsakem opravi – tudi po lažjih telesnih naporih – se počutim kot izžeta.«

»Sploh več nimam nobene energije – vsega imam preprosto čez glavo.«

To so zgledi tipičnih izjav, ki jih pogosto slišimo od ljudi z izgorelostjo in ki že dobro orišejo nekatere vidike izgorevanja. Poznamo kar nekaj definicij priznanih raziskovalcev izgorelosti, vendar enotne in splošno priznane definicije izgorelosti na žalost ni. Kljub opisu simptomov sindroma izgorelosti ni zmeraj lahko presoditi, ali gre pri nekem za "normalno", primerno izčrpanost, za "pravi" sindrom izgorelosti ali celo povsem drugo bolezen. (Schmiedel 2011, 12).

Sama bom v članku opredelila definicijo izgorelosti, ki jo je opisal dr. Volker Schmiedel: **Izgorelost je ena izmed oblik protesta proti neravnovesju v vašem organizmu.** Protest je zmeraj dvig proti nečemu, upiranje dogajanju, ki ga občutimo kot nepravično. Ste že kdaj pomislili na to, da se organizem upira vašemu vedenju, stališčem, načinu življenja in da vam želi sporočiti, da mu ni všeč to, kar počnete, ali način, kako to počnete? Simptomi, ki jih razvije, so izraz tega protesta; sprva so še povsem blagi, toda če organizmu nočete prisluhniti, postanejo izrazitejši in so vam nazadnje celo v breme. Vaš organizem se z vami sporazumeva – prisluhnite mu, da boste protestu pristrigili krila. (Schmiedel 2011,15).

POMEMBNI SO TELO, UM IN DUŠA

Izgorevanje poteka na različnih ravneh. Najprej si oglejmo **telesno** raven. Tu bolniki pogosto navajajo naslednje simptome:

- težave s srcem,
- težave s prebavili,
- glavobol,
- utrujenost,
- pomanjkanje spolne sle,
- napetost v mišicah in
- bolečine v hrbtu.

Na **mentalni** ravni izgorele ljudi pogosto pestijo:

- motnje koncentracije,
- težave pri odločanju,
- slabše prenašanje obremenitev,
- zmanjšana motivacija in
- zmanjšana ustvarjalnost.

In pogosti spremljevalci izgorevanja na **čustveni** ravni so:

- nemir,
- živčnost,
- pesimizem,
- depresivna razpoloženja,
- občutek notranje praznine,
- zmanjšan občutek lastne vrednosti in
- pomanjkanje volje.

(Schmiedel 2011, 17)

IZGORELOST = DEPRESIJA?

Depresija in izgorelost sta v marsičem povezani in ju pogosto težko ločimo. Zato nekateri zdravniki menijo, da izgorelost sploh ne obstaja, temveč da je to, kar imenujemo izgorelost, samo oblika prikrite depresije. Dejansko je veliko ljudi z izgorelostjo depresivnih, veliko depresivnih ljudi pa je izčrpanih in čutijo pomanjkanje volje.

Če k temu prištejemo še pogosto navzoč dejavnik stresa, dobimo naslednji rezultat: depresija, izčr-

panost in stres se srečajo v skupni točki – in sicer v izgorelosti. Izčrpanost in stres nista eno in isto, vendar imata skupen rezultat. Stres lahko vodi v izčrpanost, in nasprotno. Enako velja za depresijo in izčrpanost ter za depresijo in stres. V izgorelosti pa se naposled večinoma kažejo znaki stresa, depresije in izčrpanosti v različni valenci. (Schmiedel 2011, 20).

KAKO POTEKA IZGOREVANJE

Izgorevanje se včasih razvija postopno in ves čas napreduje, na trenutke pa prihaja tudi v valovih. Raziskovalci so skušali razdeliti dogajanje na različne stopnje. V nekaterih raziskavah opisujejo več stopenj izgorevanja. Najbolj se je uveljavil model treh stopenj, ker je preprost in najbolj podoben modelu Hansa Selyerja. (Schmiedel 2011, 21).

V spodnji tabeli, povzeti po Schmiedlu (2011, 22), boste našli značilne simptome na posameznih stopnjah izgorevanja. Naj bodo samo za grobo orientacijo; ne razvijemo vsi vseh simptomov in možnih je še precej več težav, kot jih je navedenih tukaj. Lahko se tudi zgodi, da ste že na tretji stopnji izgorevanja, pa imate še vedno simptome prve stopnje.

IZGOREVANJE NA DELOVNEM MESTU

Maslach in Leiter (2002, 17) izpostavljata tri posledice izgorevanja na delovnem mestu:

1.) Izčrpanost, ki je prva reakcija na stres zaradi delovnih zahtev ali velikih sprememb. Ljudje se počutijo čustveno in telesno obremenjeni, izpiti in izpraznjeni. Imajo vtis, da se iz tega ne morejo izviti in si obnoviti moči. Utrujenost po počitku ne pojenja. Primanjkuje jim energije za reševanje novega problema ali soočenja s človekom.

2.) Cinizem, s katerim poskuša oseba zavarovati sebe pred izčrpanostjo in razočaranjem. Do skraj-

Prva stopnja izgorevanja: faza aktivacije	Druga stopnja izgorevanja: faza odpora	Tretja stopnja izgorevanja: faza izčrpanosti
<ul style="list-style-type: none">• povišana je raven stresnih hormonov adrenalina, noradrenalina in kotrizola,• potenje,• tresenje,• razbijanje srca,• tiščanje na vodo,• telesni nemir,• grizenje nohtov,• škripanje z zobmi,• potreba po govorjenju, poplava besed in klepetavost.	<ul style="list-style-type: none">• še naprej stalno povišana raven stresnih hormonov,• lahko so še navzoči simptomi iz faze aktivacije,• povišan krvni sladkor,• povišan krvni tlak,• motnje v spolnosti,• motnje spanja,• vrtoglavica,• odpor do dejavnosti in oseb,• povečana agresivnost,• začetni znaki izčrpanosti.	<ul style="list-style-type: none">• raven stresnih hormonov se lahko zniža,• večja nagnjenost k okužbam,• oslABLJENA imunska obramba,• na trenutke občutek nezno-sne izčrpanosti,• funkcionalne težave s srcem (zbadanje, bolečine pri srcu),• prebavne motnje (diareja, zaprtje),• čedalje večja obupanost,• izbruhi agresije ali globoka resignacija.

nosti zmanjša svoj prispevek k delu in se odreče idealom. Zavzame hladen in odmaknjen odnos tako do dela kot do sodelavcev.

3.) **Neučinkovitost**, ki je posledica naraščajočega občutka neprimernosti zaradi vtisa, da njihovo početje ne da pričakovanih uspehov oz. rezultatov. Vsak nov projekt se jim zdi neizvedljiv. Izgubljajo zaupanje v svojo zmožnost, da lahko kaj spremenijo. Z izgubljanjem zaupanja v samega sebe tudi drugi izgubljajo zaupanje v njih. (Nikoloska 2015).

STRES IN IZGORELOST V POKLICU VZGOJITELJ/ICA

Danes nam življenje ne prizanaša s stresi, vzgojitelji in tudi učitelji, ki imajo tako veliko dela in tako malo časa zanj, so vedno bolj obremenjeni. Pri delu z različnimi otroki, ki imajo lahko tudi posebne potrebe, se vzgojitelji soočajo z najrazličnejšimi zahtevami, pričakovanji in čustvenimi potrebami, ki od njih zahtevajo skrajna prilagajanja in napore do meja zmožnosti. V današnjem vzgojno-izobraževalnem okolju je stres del strokovnega življenja, skorajda »poklicno tveganje«. Seveda pa to ne pomeni, da morate molče sprejemati in trpeti tesnobne in psihične posledice, ki jih povzročata stres (Youngs 2000 v Premzl 2011)

Za opravljanje vseh nalog, s katerim se srečujemo na profesionalni poti, je danes potrebno tudi nenehno izobraževanje vzgojiteljev.

Brez neprestane refleksije svojega dela, upoštevanje spremembe na strokovnem področju in v celotni družbi, ter brez stalnega pridobivanja no-

vega znanja, se vzgojitelji ne morejo prilagajati spremembam niti izpolniti visokih pričakovanj, ki jim jih postavlja družba (Krek in Metljak v Nikoloska 2015).

Nenehno poklicno učenje vzgojiteljev danes torej ni več izbor posameznih entuziastov, temveč nujnost in poklicna dolžnost slehernega vzgojitelja. Profesionalni razvoj vzgojiteljev v širšem smislu pomeni proces, ki poteka od odločitve posameznika za poklic oz. od začetka izobraževanja do upokojitve (Valenčič Zuljan in Blanuša Trošelj v Nikoloska 2015).

Vzgojitelj je torej neprestano izpostavljen različnim pritiskom ožjega in širšega družbenega okolja, nezaupljivosti okolja, in se mora vedno znova potrjevati v svoji vlogi. Usvojeno znanje, dodatna izpopolnjevanja, supervizije, dobra komunikacija in podpora sodelavcev, vodstva, ki nas podpira v naših prizadevanjih, nas plemeniti, zadovoljuje, izpolnjuje. Vzgojno delo ne more biti standardizirano, rutinirano, temveč je polno socialnih interakcij, čustvenega sodoživljanja in tudi podoživljanja (Jelenkovič 1999 v Nikoloska 2015).

Delo z otroki je zabavno, vendar obenem tudi težavno in odgovorno. Delo vzgojitelja se zdi preprosto in celo zabavno, vendar velikokrat temu ni tako. Vzgojitelj mora biti mešanica nežnosti, odločnosti, vztrajnosti, potrpežljivosti, doslednosti, strogosti, domačnosti, dostopnosti in avtoritete.

ZAKLJUČEK

Delo vzgojitelja temelji na veselju do dela z otroki. Delo je stresno, zahtevno in naporno, a ga kljub temu ne bi zamenjala za nobeno drugo delo. Samo tisto, kar delamo iz ljubezni, delamo svobodno, pa kolikor koli napora ali stresa je iz tega izšlo.

V članku je bilo velikokrat omenjeno, kako nas stres izčrpava. Poizkušajmo iz vseh teh stresnih situacij najti tudi nekaj, kar nas osrečuje, nas navdaja z ljubeznijo, smehom. Jaz sem našla. To so moji majhni, pristrčni in najbolj iskreni prijatelji iz vrtca. Oni me vsak dan navdajajo s smehom, veseljem in ljubeznijo. In prav to je najučinkovitejše zdravilo pred izgorelostjo. Kot pravi Nisargadatta: »Delaj to, v kar verjameš, in verjemi v to, kar počneš. vse drugo je tratenje energije in časa.«

LITERATURA:

- Kotnik, M. M. (2017): »Izgori deloholik, ki ne zna reči ne.« V: Slovenske novice, Na zdravje, 28. april 2017 Dostopno na: (<https://www.psihoterapija-ordinacija.si/uploads/clanki/poljudni>)
- Nikoloska, B. (2015): *Poklicna izgorelost vzgojiteljev predšolskih otrok – resnica ali utvara*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Dostopno na: (https://www.pefprints.pef.uni-lj.si/Diplomska_naloga_BN)
- Premzl, N. (2011). *Stres in izgorevanje pri poklicu vzgojitelj predšolskih otrok*. Dostopno na: (<https://www.dk.um.si/lzpisGradiva>)
- Revija Zdravje: »Poskrbite zase!« V: *Revija Zdravje*, september 2011. Izgorevanje – skrb zase ni egoizem! Dostopno na: <https://www.burnout.si/clanki-in-delavnice-sai/clanki-poljudni-izgorelost>
- Schmiedel, V. (2011). *Izgorelost burnout. Ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo*. Maribor: Mettis Bukvarna.
- Youngs, B. B. (2001): *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje*. Ljubljana: Educy

