

Nauczycielskie zasoby

Jak o nie dbać i co robić, gdy się wyczerpują?

Opracowała: Aleksandra Batura-Mańka, psycholog, nauczyciel wychowania przedszkolnego, filolog polski, trener Sensoplastyki© pierwszego stopnia, absolwentka Psychodynamicznego Studium Psychoterapii i Socjoterapii Młodzieży

Specyfika pracy nauczyciela polega na nieustannej interakcji z innymi ludźmi (dorosłymi i dziećmi). To czyni ich zawód jeszcze trudniejszym – a wystarczy wspomnieć, że dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym znajdują się na różnych etapach rozwojowych, podlegają wielu przemianom, na które nauczyciel musi być gotowy, by jak najlepiej wspierać je podczas tego procesu. Głównym założeniem jego pracy jest też przekazywanie wiedzy, umiejętności niezbędnych do kontynuowania edukacji na kolejnych poziomach oraz przydatnych w życiu społecznym. Co więcej, niektóre dzieci będą wymagały specjalnego podejścia edukacyjnego. Zawód ten stawia więc przed osobą, która go wykonuje, wiele różnorodnych wyzwań.

Czym są zasoby?

Na przestrzeni lat powstało sporo definicji zasobów i były one tematem rozważań badaczy, którzy zajmowali się funkcjonowaniem człowieka w sytuacjach trudnych. Najprawdopodobniej termin ten został wcześniej zapożyczony z ekologii. Helena Sęk, zajmująca się wsparciem społecznym, określa zasoby jako: „specyficzne właściwości funkcjonalne cech istniejących potencjalnie w środowisku człowieka i w nim samym oraz w jego relacjach z otoczeniem”. Natomiast psychiatra i psycholog Milton Erickson patrzył na jednostkę dualistycznie i uważał, że w każdym z nas istnieją zarówno pewne deficyty, jak i zasoby. Te drugie stanowią pewnego rodzaju mocne strony i mogą być pomocne w całym życiu człowieka. Zaliczał do nich m.in. inteligencję, doświadczenie, szczególne umiejętności.

Uogólniając, można stwierdzić, że zasoby stanowią pewnego rodzaju potencjał człowieka, dzięki któremu może realizować założone cele, spełniać marzenia, jak również rozwijać się i zaspokajać swoje potrzeby (nie tylko te podstawowe). Jedno jest pewne – posiadanie zasobów jest ważne z punktu widzenia codziennego funkcjonowania społecznego. Wszystkie rodzaje zasobów, połączone ze sobą, powinny pozytywnie wpływać na aspekt zawodowy danej osoby, ułatwiać jej pracę i tym sposobem przyczyniać się do osiągnięcia zamierzonych celów, a w konsekwencji motywować do dalszego działania.

Teoria zachowania zasobów Hobfolla

Teoria zachowania zasobów (COR – ang. *Conservation of Resources Theory*) odnosi się do celowego działania człowieka. Twórca tej koncepcji Stevan Hobfoll uważał, że człowiek dąży

do tego, by dbać o posiadane zasoby, powiększać je, ale również poszukiwać nowych. Według Hobfolla człowiek ma cztery rodzaje zasobów:

- przedmioty,
- warunki,
- zasoby energetyczne,
- zasoby osobiste.

Do pierwszej grupy zaliczają się wszystkie rzeczy, które świadczą o statusie materialnym człowieka (np. dom, auto). Zasoby związane z warunkami zależą od danych okoliczności i związane są z tym, czy ktoś np. ma współmałżonka, dzieci, stałą pracę. Z kolei zasoby energetyczne to wszelkie doświadczenia i energia do tego, aby je zwiększać i pomnażać. Do ostatniej grupy zasobów należą cechy osobowościowe człowieka oraz jego cechy temperamentu (np. sumienność, wytrwałość, uporządkowanie).

Teoria ta jasno określa, co trzeba robić, by zachować swoje zasoby:

1. Po pierwsze należy uświadomić sobie, że utrata zasobów jest bardziej odczuwalna pod względem emocjonalnym niż ich pomnożenie.
2. Po drugie osobie, która ma sporo różnorodnych zasobów, będzie łatwiej inwestować w siebie i je zwiększać.
3. Po trzecie, aby zdobyć więcej zasobów, trzeba inwestować w te, które się ma, jednak wiąże się to również z możliwością utraty tych już posiadanych.

Nauczyciel w swojej pracy inwestuje wiele własnych zasobów z uwagi na ciągłą pracę z ludźmi, wchodzenie w interakcje z nimi oraz zmiany społeczne. Bardzo często zasoby nauczyciela są pomniejszane z uwagi na wiele czynników zewnętrznych, na które nie ma on bezpośredniego wpływu (np. niska płaca, brak wsparcia psychologicznego, złe warunki pracy, mobbing w środowisku pracy).

Stres a zasoby

Nauczyciele różnią się między sobą różnorodnością oraz ilością posiadanych zasobów. Taka sytuacja może wpływać na częstotliwość i nasilenie stresu. Dodatkowo zależy to od obciążenia psychospołecznego, na które są oni narażeni. Cheryl J. Travers i Cary L. Cooper stworzyli listę dziesięciu obszarów związanych z obciążeniem psychospołecznym pedagogów. Wymienili takie oto obszary:

1. Interakcja nauczyciel–uczeń
2. Zarządzanie/struktura szkoły
3. Złe warunki pracy w placówkach oświatowych
4. Zmiany systemu oświaty
5. Ewaluacja pracy nauczyciela

6. Czynniki obciążające nauczycieli pełniących funkcje kierownicze
7. Niski status zawodu i małe możliwości awansu
8. Zastępstwa za chorych kolegów/koleżanki
9. Niepewność socjalna
10. Dwuznaczność roli nauczyciela

Badacze zwrócili uwagę na specyfikę interakcji na linii nauczyciel–uczeń, które cechuje się często narażeniem na agresję fizyczną i słowną ze strony dzieci, brakiem wsparcia ze strony rodziców, brakiem motywacji u dzieci i chęci do przestrzegania zasad. Ciągłe zmiany w systemie edukacji również wpływają negatywnie na nauczycieli, którzy nie są pewni zasad, według których pracują (np. ciągłe zmiany w systemie awansu, oceny pracy) i które cechuje niestałość.

Z kolei obciążenie w pracy nauczyciela dotyczyć może np. kwestii związanych z higieną pracy, choćby przeludnienia w placówkach oświatowych, a co się z nim wiąże: przebywanie w zbyt małych salach, w hałasie oraz zbyt mała liczba nauczycieli w stosunku do liczby etatów i nieskończona ilość pracy ponad etat w przypadku ich nieobsadzenia lub chorób współpracowników. Świadomość, że praca nauczyciela podlega niekończącej się ocenie również może mieć negatywny wpływ na zasoby nauczyciela, bowiem bez względu na długość jego stażu pracy podlega nadzorowi i ocenie na wszystkich możliwych płaszczyznach.

Kolejnym ważnym obszarem jest niski status społeczny zawodu nauczyciela. Niestety, jak pokazują ostatnie lata, zawód ten nie cieszy się wsparciem społecznym, a oprócz tego jest bardzo nisko wynagradzany. Dodatkowo badacze stwierdzili, że nauczyciele, którzy pełnią funkcje kierownicze (np. dyrektorzy) mogą czuć się obciążeni z uwagi na niezrozumienie ze strony innych nauczycieli oraz nierealistyczne wymagania, które są kierowane w stronę dyrektora.

Warto podkreślić, że pojawienie się obciążenia psychospołecznego u nauczyciela będzie wpływało zarówno na jego stan psychiczny, jak i na dzieci, z którymi ten nauczyciel pracuje, i będzie na pewno przekładać się na jakość nauczania, przekazywania wiedzy (obniżenie poziomu procesu dydaktyczno-wychowawczego) oraz na relacje nauczyciela ze współpracownikami.

Ważne!

Stres jest podstawowym niebezpieczeństwem dla zasobów każdego nauczyciela. Z pewnością da o sobie znać, gdy nauczyciel będzie miał przeświadczenie, że jego zasoby są w jakiś sposób zagrożone. Do poczucia zagrożenia może dojść np. w momencie przeciążenia emocjonalnego, fizycznego, braku motywacji do kontynuowania pracy w zawodzie nauczyciela czy nieprawidłowych warunków w pracy.

Wypalenie zawodowe

Oczywiste jest, że wypalenie zawodowe dotyczy wszystkich profesji, nie tylko tych związanych z edukacją. Jednak z uwagi na specyfikę zawodu nauczyciela, czyli pracę z dziećmi, wypalenie to może nabierać szczególnego wymiaru i przede wszystkim wystąpić szybciej niż w przypadku innych.

Przede wszystkim bardzo ważne, aby mieć na uwadze, że wypalenie zawodowe to długotrwały proces rozłożony w czasie, nie pojawia się więc z dnia na dzień. Na stan ten składa się poczucie zmęczenia, wyczerpania fizycznego bądź emocjonalnego, które znacznie wpływają na motywację i satysfakcję z pracy. Wypalenie zawodowe pojawia się w momencie, kiedy nauczyciel nie posiada w swoich kompetencjach umiejętności odpowiedniego zarządzania zasobami w sytuacji trudnej. Stan ten stanowi zagrożenie dla zaangażowania nauczyciela, jego zdolności do pracy i psychiki.

Jak dbać o zasoby?

Odwołując się do teorii opracowanej przez Hobfolla, nauczyciel powinien dbać o swoje zasoby, bo to przyniesie mu wewnętrzną harmonię. Dobrą strategią będzie nieustanne i konsekwentne ich powiększanie – w myśl zasady, że im więcej zasobów, tym słabiej nauczyciel odczuje stratę lub naruszenie niektórych z nich. Warto inwestować w siebie i koncentrować swoją uwagę na zasobach, dzięki temu nauczyciel będzie miał poczucie sprawstwa i realnego wpływu na swoją osobę i na to, co robi.

Znaczenie będzie miało również to, czy nauczyciel będzie pracował nad swoją pewnością siebie i samooceną. Ważne jest stawianie sobie realistycznych celów w pracy i dostosowywanie ich do swoich możliwości. To z pewnością ochroni zasoby nauczyciela, jednocześnie w momencie odniesienia sukcesu – wzmocni je. Trzeba jednak pamiętać, że każda praca wymaga ciągłego rozwoju. Inwestowanie intelektualne w siebie przynosi bowiem korzyści nie tylko w pracy, ale też wpływa pozytywnie na pewność siebie.

Kluczową sprawą jest nabycie umiejętności zachowania równowagi pomiędzy pracą a z życiem osobistym. Czas, który poświęcony jest pracy, powinien mieć swoje ograniczenia. Bardzo często nauczyciele przynoszą swoją pracę do domu, co powoduje, że ich uwaga zamiast być skierowana na sprawy związane z rodziną i domem, skupia się w dalszym ciągu na sprawach zawodowych. W takich momentach dochodzi do przeciążenia organizmu, który pracuje na pełnych obrotach. By chronić swoje zasoby, ważne jest też posiadanie wsparcia społecznego. To świadomość posiadania zaplecza emocjonalnego w postaci życzliwych nam ludzi daje siłę i motywację do zadbania o swój stan psychiczny w sytuacji przeciążenia.

Podsumowanie

Pozytywne nastawienie wobec pracy kształtuje się dzięki posiadanym mocnym stronom. Dlatego tak istotne jest, by pielęgnować swoje nauczycielskie zasoby. Na powyższą kwestię można też spojrzeć w odwrotny sposób – zadowolenie w pracy i sukcesy w niej z pewnością wpłyną na osobiste zasoby w sposób wartościowy. Obecnie można dojść do wniosku, że zawód nauczyciela stał się wyjątkowo trudny, tym bardziej osoby go wykonujące powinny mieć świadomość mechanizmów, które wpływają na ich zasoby, oraz sposobów, jak można je wspierać i pielęgnować.

Bibliografia:

- Baka Ł., *Mechanizmy kształtowania się zdolności do pracy w świetle modelu wymagania w pracy – zasoby*. „Czasopismo Psychologiczne” 2018, nr 24, <http://www.czasopismopsychologiczne.pl/files/articles/2018-24-mechanizmy-ksztatowania-si-zdolnoci-do-pracy-w-wietle-modelu-wymagania-w-pracy-zasoby.pdf> (dostęp: 28 marca 2023).
- Baka Ł., *Zasoby w pracy a zadowolenie z pracy nauczycieli Pośrednicząca rola zaangażowani*. „Kultura i Edukacja” 2016, nr 1 (111), <https://czasopisma.marszalek.com.pl/images/pliki/kie/111/kie11113.pdf> (dostęp: 28 marca 2023).
- Baka, Ł., Cieślak, R., *Zależność między stresorami w pracy a wypaleniem zawodowym i zaangażowaniem w pracę w grupie nauczycieli. Pośrednicząca rola przekonań o własnej skuteczności i wsparcia społecznego*. „Studia Psychologiczne” 2010, nr 48.
- Carr A., *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*, Poznań 2009.
- Pyżalski. J., *Stresory w środowisku pracy nauczyciela*, w.: *Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem*, red. J. Pyżalski, D. Merecz, Kraków 2010.
- Sęk H., Cieślak R., *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, Warszawa 2013.
- *Obciążenia psychofizyczne w zawodzie nauczyciela i ich wpływ na zdrowie. Ekspertyza*, red. M. Śliwińska-Kowalska, J. Pyżalski, D. Merecz i in., Łódź 2004.