

Stres v zvezi z delom v dejavnosti vzgoje in izobraževanja



Dr. Branko Slivar
Zdrava delovna mesta v vzgoji in izobraževanju,
Ljubljana, 6.11.2017

Razširjenost in posledice stresa

- Okoli 30% SLO učiteljev izraža občutenje stresa – govorimo o poklicnem stresu pri učiteljih
- učiteljski poklic sodi v skupino stresno bolj ogroženih poklicev
- doživljajo različne stresne simptome: glavobol, prebavne motnje, obup, izgubo samozaupanja,
- škoda zaradi poklicnega stresa je zelo visoka (dosega 5 do 10 odstotkov bruto družbenega proizvoda letno v EU),
- ta škoda se lahko zmanjša z ukrepi obvladovanja stresa (stres management),



KAJ JE STRES?

To, da je preveč znan in
premalo razumljen.

(H.Selye)

KAJ JE STRES?



STANJE NAPETOSTI, KI GA POSAMEZNIK DOŽIVI, KO JE SOOČEN Z ZAHTEVAMI, OVIRAMI ... V SEBI ALI OKOLJU, IN JIH NE MORE OBVLADOVATI OZ. SE JIM PRILAGAJATI



Odgovori oz.
simptomi

S1

S2

S3

S4

S5

S5

S6

S7

neučinkovitost

težave s koncentracijo

zmanjšana
odpornost
razdražljivost

Spoprijemanje s stresom

PROCES

STRES
PSIHOLOŠKI STRES: stanje napetosti, občutki nelagodja...
FIZIOLOŠKI STRES: hormonske spremembe, spremembe v celicah...

Stresna ocena

Stresorji-
dražljaji

Dn1

Dn2

Dn3

Dn4

Dn5

Dn6

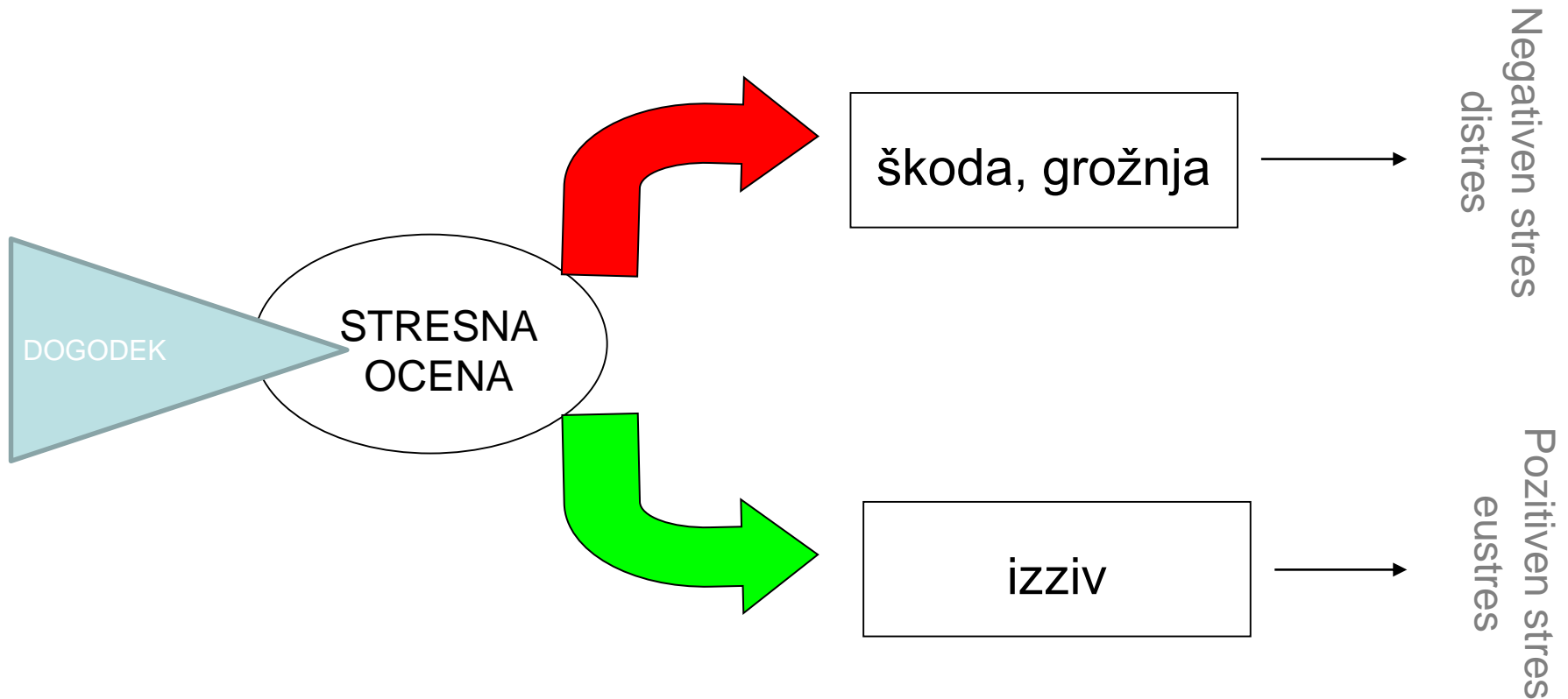
strah

NASILJE

žalitve

preveč nalog

NASTANEK PSIHOLOŠKEGA STRESA JE POGOJEN Z O C E N O POSAMEZNIKA



Učiteljski poklic - Poklicni stres

- Okoli 30% SLO učiteljev izraža občutenje stresa – govorimo o poklicnem stresu pri učiteljih, poklicni stres je oblika stresa povzročena s specifičnimi zahtevami poklica
- učiteljski poklic sodi v skupino stresno bolj ogroženih poklicev
- poklicni stres lahko pripelje v duševno ali telesno bolezen, (različni stresni simptomi: glavobol, prebavne motnje, obup, izgubo samozaupanja, rana na želodcu, bolezni srca.....
- škoda zaradi poklicnega stresa je zelo visoka (dosega 5 do 10 odstotkov bruto družbenega proizvoda letno v EU),
- ta škoda se lahko zmanjša z ukrepi obvladovanja stresa (stres management),

Glavni dejavniki

- Spremenjen družbeni kontekst in izzivi izobraževanja
- Spremembe izobraževalne paradigme in vloge učitelja
- Informacijska prenasičenost
- Značilnosti komunikacij mlade generacije
-



ocenjevalec kakovosti

fleksibilen, inovativen, kreativen

ustvarjalec učnih gradiv

pripravljen na izzive in tveganja

NOVE VLOGE

raziskovalec

razmišljujoči praktik

dober komunikator

vodja

radoveden, večni učenec, iskalec znanja

sooblikovalec kurikula

vpeljevalec sprememb

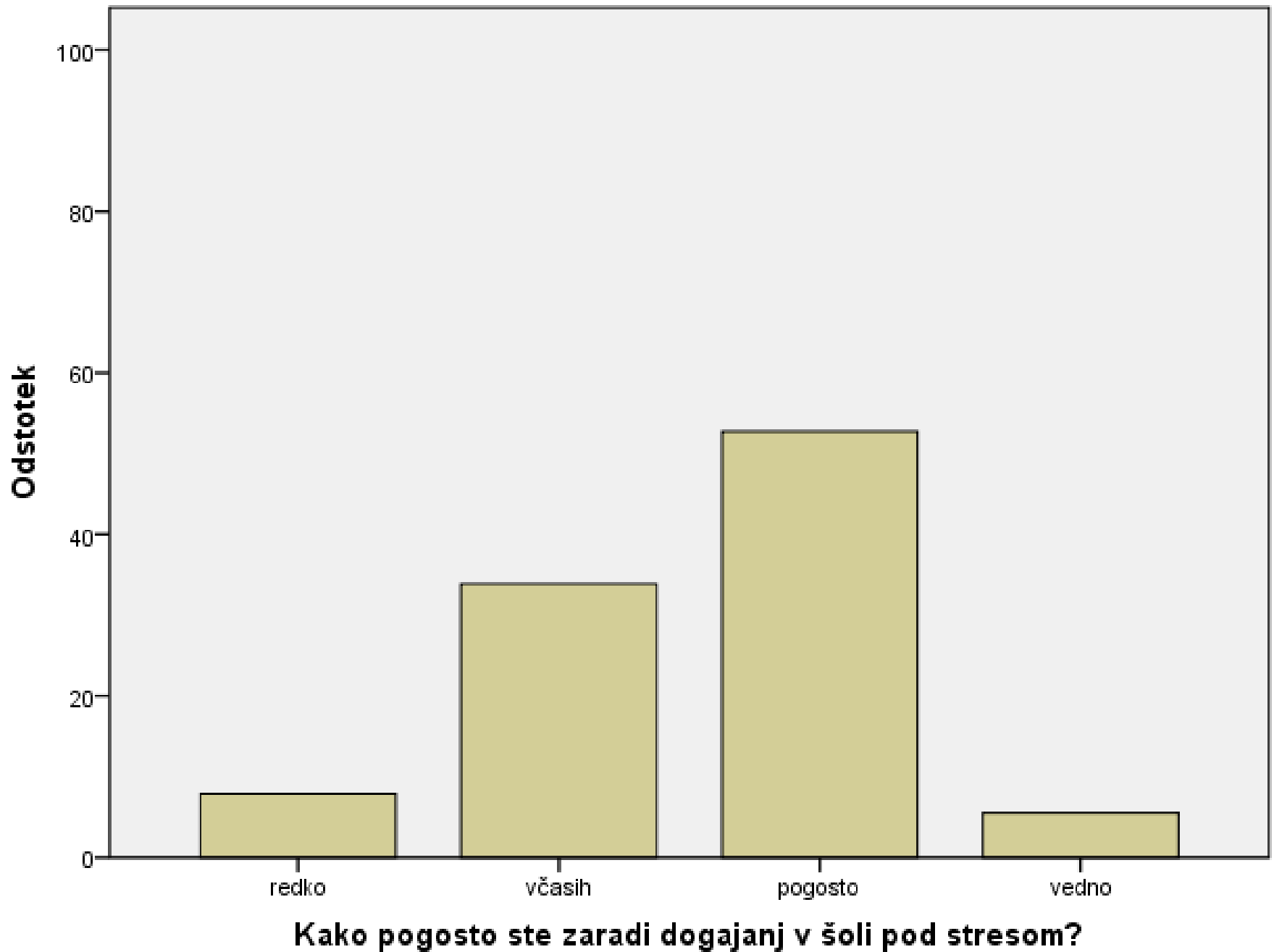
model

vizionar

SODELOVALEN, TIMSKO NARAVNAN

UČITELJ 21. stoletja

Kako pogosto ste zaradi dogajanj v šoli pod stresom?



Stresorji v osnovni šoli	AS	Stresorji v srednji šoli	AS
1. Nesramno vedenje učencev do učiteljev	3,74	Nesramno vedenje učencev do učiteljev	3,77
2. Pogovori s težavnimi starši	3,69	Nemotiviranost učencev za učenje	3,62
3. Vmešavanje staršev v pedagoško delo	3,68	Preveč učencev v razredu	3,58
4. Konflikti s starši	3,67	Neizvajanje sankcij proti kršiteljem šolskega reda na šoli	3,51
5. Nasilje med učenci	3,53	Vodenje postopka za vzgojne ukrepe	3,49

Posledice stresa pri učiteljih

Individualne:

- Nerazpoloženost, razdraženost ali nepotrpežljivost že ob majhnih nevšečnostih
- Distanciranje od težav in problemov dijakov, manjša tolerantnost, manj potrpežljivosti, manj so skrbni in nasploh manj angažirani
- Rutinsko, neangažirano, čustveno prazno izvajanje pouka – »odpikati uro«
- Konflikti z dijaki, s starši, s sodelavci, z vodstvom šole
- Težave s srcem, rana na želodcu, bolečine v hrbtu, glavoboli

Organizacijske:

- odsotnost od dela (suplence)
- fluktuacija
- pritožbe,
- neracionalna uporaba materiala
- zamujanje, nespoštovanje rokov
- izogibanje nalogam, nesodelovanje v timih
- nezaupanje med sodelavci
- neučinkovitost in nemotiviranost

GLAVNE SKUPINE UČITELJEV, KI SO POTENCIALNO RANLJIVI ZA STRES

- nekompetentni učitelji, ki potrebujejo pomoč in podporo, ker niso ali ne znajo razviti ustreznih spretnosti potrebnih za poučevanje
- razočarani učitelji, ki niso dosegli poklicnih ciljev
- neprilagodljivi učitelji, ki se upirajo vsemu novemu in ne zmorejo asimilirati novosti oz. spremembe (npr. vseh novosti kurikularne prenove)

Model obvladovanja stresa pri učiteljih

	Primarna	Sekundarna/ terciarna
Delovno okolje	1. tip obvladovanja stresa	3. tip obvladovanja stresa
Posameznik / skupina	2. tip obvladovanja stresa	4. tip obvladovanja stresa

Preventiva

Primarna

Sekundarna/
terciarna

<p>Delovno okolje</p> <ul style="list-style-type: none">•Participacija pri vodenju šole•Strokovna avtonomija•Organizacija dela (urnik)•Administrativna pomoč	<p>3. tip obvladovanja stresa</p>
<p>Intervencija</p> <p>Posameznik / skupina</p> <p>2. tip obvladovanja stresa</p>	<p>4. tip obvladovanja stresa</p>

Primarna

Sekundarna/ terciarna

Delovno okolje

Participacija pri vodenju šole
Strokovna avtonomija
Organizacija dela (urnik)
Administrativna pomoč

3. tip
obvladovanja stresa

Posameznik /
skupina

- Stili vodenja šole
- Strokovno usposabljanje
- Razporeditev del in nalog

4. tip
obvladovanja stresa

Primarna

Sekundarna/ terciarna

Delovno okolje

Participacija pri vodenju šole
Strokovna avtonomija
Organizacija dela (urnik)
Administrativna pomoč

- Prilagojena organizacija (urnik) za starejše
- Razbremenitev nepotrebnih administrativnih nalog
- Zmanjševanje obveznosti

Posameznik / skupina

Stili vodenja šole
Strokovno usposabljanje
Razporeditev del in nalog

4. tip
obvladovanja stresa

Primarna

Sekundarna/ terciarna

Delovno okolje

Participacija pri vodenju šole
Strokovna avtonomija
Organizacija dela (urnik)
Administrativna pomoč

Prilagojena organizacija (urnik) za starejše
Razbremenitev nepotrebnih administrativnih nalog
Zmanjševanje obveznosti

Posameznik / skupina

Stili vodenja šole
Strokovno usposabljanje
Razporeditev del in nalog

- Tehnike relaksacije
- Psihološko svetovanje
- Trening asertivnosti
- Suportivne skupine

POGOJI ZA USPEŠNO SPOPRIJEMANJE S STRESOM

- pomembno pa je, da se o delovnem stresu začne govoriti
- ozaveščanje delavcev in vodstev o prisotnosti stresa pri in o njegovih posledicah,
- spodbujati zavedanje, da delovni stres ni niti problem niti šibkost posameznika, ampak pojav, ki zadeva celotno delovno organizacijo in
- opozarjati na možnost pojavljanja stresa oziroma na stresne situacije, tako da to zavedanje postane sestavni del vodenja in upravljanja delovne organizacije.





HVALA ZA POZORNOST.