

Kacz Klára

Tanári kiégés: okok, felismerés, megelőzés

A stressz az élet természetes része, de ha tartósan fennáll és nem tudjuk kezelni, könnyen a kiégés előszobájában találhatjuk magunkat. Selye János, a világhírű stresszkutató szerint a stressz önmagában nem jó vagy rossz – az számít, hogy miként reagálunk rá. Egy kis mértékű stressz motiváló lehet, segíthet a fejlődésben, de ha folyamatosan túl nagy nyomás nehezedik ránk, az kimeríti az erőforrásainkat (Selye, 1976).

A kiégés jelenségét Herbert Freudenberger írta le először az 1970-es években, amikor a hosszú távú érzelmi megterhelés és a krónikus stressz hatásait vizsgálta a segítő szakmákban dolgozók körében. Meghatározása szerint a kiégés három fő összetevőből áll: *érzelmi kimerültségből*, amely a folyamatos törődés és túlterheltség miatt kialakuló mentális fáradtságot jelenti; *deperszonalizációból*, amely során az érintett egyre közömbösebbé, empátiára képtelenné válik mások iránt; valamint a *csökkent teljesítményérzetből*, amikor az egyén hiábavalónak érzi a munkáját, és elveszíti annak értelmét (Freudenberger, 1974).

A kiégés szempontjából a pedagógusok különösen veszélyeztetett csoportot alkotnak. A tanári pálya folyamatos érzelmi jelenlétet, empátiát és alkalmazkodást igényel, miközben a szakmát egyre növekvő elvárások és kihívások terhelik. Az oktatási rendszerben dolgozók számára a kiégés nem csupán egyéni probléma, hanem az egész intézményi környezetet érintő jelenség, amely kihat a tanárok motivációjára, teljesítményére és a diákokkal való kapcsolatukra is. Ezért elengedhetetlen a kiégés tüneteinek korai felismerése és kezelése, hogy a pedagógusok hosszú távon is meg tudják élni hivatásuk értékét.

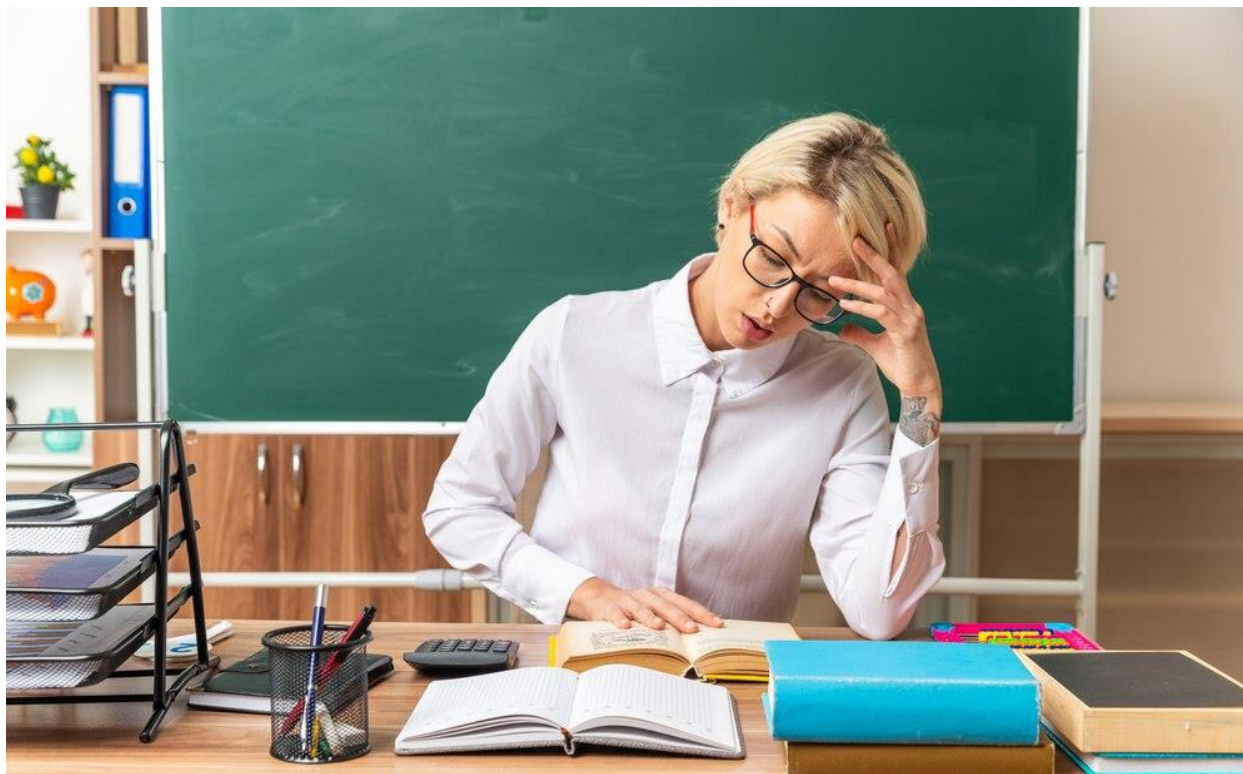
Érzelmi kiégés

A kiégés egy lassan kialakuló folyamat, amely nem egyik napról a másikra jelentkezik, hanem fokozatosan épül fel, és észrevétlenül szövi át a mindennapjainkat. Eleinte csak enyhébb fáradtsággént, csökkenő lelkesedésként vagy megnövekedett stresszként jelentkezhet, de ha tartósan fennáll, egyre súlyosabbá válhat, és hosszú távon kihat az érzelmi, mentális és fizikai állapotunkra is.

A munkahelyi stresszforrások közül a legmegterhelőbbek azok, amelyeket nem tudunk befolyásolni: például a *kiszámíthatatlanság*, a *döntési lehetőségek hiánya* vagy az *elismerés és a megbecsülés hiánya*.

Fontos, hogy képesek legyünk felismerni, melyik szakaszban járunk, és tudatosan változtassunk szemléletünkön, hozzáállásunkon. A kiégés nem elkerülhetetlen, ha időben felismerjük a jeleit, és megfelelő lépéseket teszünk ellene. A tünetek felismerése és kezelése nemcsak a kezdeti fázisban elengedhetetlen, hanem a későbbi szakaszokban is kulcsfontosságú, hiszen minél tovább marad a

kiegész kezeletlenül, annál nehezebb visszafordítani. Minden egyes ponton tehetünk a regenerálódásért – legyen szó a munkaterhelés csökkentéséről, stresszkezelési technikák alkalmazásáról vagy szakmai segítség igénybevételéről. A megelőzés és az időben tett lépések nemcsak a munkahelyi teljesítményt, hanem az általános életminőséget is meghatározzák.



Forrás: freepik.com

A kiegésző szakaszai

Idealizmus – a lelkesedés csapdája

A kezdeti szakaszban tele vagyunk energiával és motivációval. Úgy érezzük, a munkánk értékes, tanárként talán küldetesként is tekintünk rá. Szívesen vállalunk pluszfeladatokat, és igyekszünk a lehető legjobbat nyújtani. Ez az időszak izgalmas, de veszélyes is lehet, ha felborul az egyensúly. Már ebben a szakaszban érdemes tudatosan kialakítanunk a munka és magánélet határait, reális célokat kitűznünk, és figyelni a saját terhelhetőségünkre.

Stagnálás – amikor eltűnik a lelkesedés

A kezdeti lendület alábbhagy, és a napi rutin egyre kevésbé tűnik inspirálónak. Az érdeklődésünk csökkenhet, a munka monotonabbá válik, és a kapcsolataink is háttérbe szorulhatnak. Ekkor sokan tapasztaljuk, hogy már nincs kedvünk a kollégákkal beszélgetni, és inkább halogatunk egy-egy feladatot. Segíthet a megelőzésben egy új hobbi keresése, a rendszeres mozgás, egy inspiráló továbbképzés vagy olyan tréningek, amelyek fejlesztik az asszertív kommunikációt és a stresszkezelési technikákat.

Frusztráció – egyre több a feszültség

Ebben a szakaszban minden apróság irritálónak válik: a diákok kérdései, a szülők elvárásai, a kollégák szokásai. Megjelenhet a kétely: „*Van értelme ennek az egésznek?*” Tanárként érezhetjük úgy, hogy hiába dolgozunk, nincs igazi eredménye. A motiváció csökken, és egyre több a stressz. Mit tehetünk? Fontos, hogy ilyenkor tudatosan növeljük a kontrollérzetet: gondoljuk át, milyen változásokat hozhatunk a munkánkban, milyen dolgokat tudunk befolyásolni, és mi az, amit el kell engednünk.

Apátia – a teljes kimerülés

A kiégés utolsó szakaszában a munka teljesen mechanikussá válik. Már csak rutinból végezzük a feladatainkat, gyakrabban hibázunk, és elveszítjük az érdeklődésünket. Testi tünetek is jelentkezhetnek: alvászavarok, krónikus fáradtság, hát- és derékfájdalom stb. Ebben a fázisban már érdemes szakemberhez fordulnunk, legyen szó pszichológusról vagy más mentálhigiénés segítségről. A munkáltató részéről is szükséges a támogatás, például munkakör-átstrukturizálással vagy stresszkezelési programokkal.

Megelőzés

A kiégés elkerüléséhez fontos, hogy felismerjük a stressz figyelmeztető jeleit, és megtanuljuk kezelni azokat. Nem mindig tudjuk megváltoztatni a külső körülményeket, de azt igen, hogy hogyan viszonyulunk hozzájuk: a *kontrollérzet növelése*, a *támogató közeg keresése* és a *tudatos stresszkezelési stratégiák* elsajátítása segíthet abban, hogy hosszú távon is megtartsuk a hivatásunk iránti elköteleződésünket.

Ahhoz, hogy hosszú távon is motiváltak maradjunk a munkánkban, szükségünk van kihívásokra – de nem mindegy, hogy mekkorákra. Ha valaki folyamatosan olyan feladatokat kap, amelyek túl könnyűek, hamar unalmassá válhat számára a munka, míg ha állandóan erején felül kell teljesítenie, az kimerüléshez és kiégéshez vezethet. A lényeg, hogy sem az alulterhelés, sem a túlzott terhelés nem tesz jót a hosszú távú teljesítményünknek és a mentális egészségünknek. Fontos, hogy megtaláljuk azt az egyensúlyt, amelyben a munkánk kihívást jelent, de nem válik kezelhetetlen teherrel.

Az önismeret szerepe a kiégés megelőzésében

Az önismeret az egyik leghatékonyabb eszköz a kiégés megelőzésében. Minél jobban ismerjük magunkat és tisztában vagyunk a saját szükségleteinkkel, határainkkal és az elvárásokkal való viszonyunkkal, annál tudatosabban alakíthatjuk az életünket, és annál könnyebben kerülhetjük el a túlterheltséget. Bizonyos személyiségjegyek, például a *túlzott tökéletességre törekvés*, az *alacsony önszabályozás* vagy a *munkafüggőség* különösen hajlamosíthatnak a kiégésre, hiszen ezek hosszú távon kibillentenek az egyensúlyból. Éppen ezért kulcsfontosságú, hogy felismerjük saját terhelhetőségünket, és tudatosan szánjunk időt a regenerálódásra.

Az önismeret nemcsak a határaink felismerését jelenti, hanem azt is, hogy tudatosan figyelünk az apró sikerekre és a pozitív pillanatokra. A hálanapló írása segíthet abban, hogy ne csak a problémákra fókuszáljunk, hanem azokat a dolgokat is észrevegyük, amelyek jól sikerültek, amelyekre büszkék lehetünk.

Hogyan előzhetjük meg a tanári kiégést?

Reális elvárásokkal

A folyamatos maximalizmus könnyen ahhoz vezethet, hogy elfeledkezünk a tanítás öröméről és a fejlődés természetes folyamatáról. Egy jól sikerült tanóra nem attól függ, hogy mennyi plusz munkát fektettünk bele, hanem attól, hogy a diákok hogyan kapcsolódtak az anyaghoz. Tegyük fel magunknak a kérdést: „*Mi az, ami elég jó?*” Ha megtettük a tőlünk telhetőt egy adott helyzetben, az már önmagában értékes.

A határok meghúzásával – merni nemet mondani

A kiégés gyakran abból fakad, hogy nem tudjuk, hol ér véget a munka, és hol kezdődik a magánélet. Például: még vasárnap este is dolgozatot javítunk. Az ebédszünet helyett elvégezzük az adminisztrációs feladatokat. Azt gondoljuk, mindig elérhetőnek kell lennünk a diákok és a szülők számára, még a munkaidőn kívül is. A határok meghúzása azt jelenti, hogy tudatosan döntünk arról, mikor dolgozunk, és mikor engedjük meg magunknak a pihenést. Lehet például olyan szabályt hozni, hogy egy adott időpont után vagy hétvégén nem válaszolunk az üzenetekre.

Tudatosan időteremtéssel a feltöltődésre

Az önismeret része az is, hogy tudjuk, mi tölt fel minket. A pihenés nem „luxus”, hanem elengedhetetlen része a testi és lelki egészségünk megtartásának. Egy séta, jóga vagy úszás segíthet a stressz levezetésében. Van, aki a társas kapcsolatokból merít energiát – egy baráti találkozó vagy egy közös program a családdal segíthet kiszakadni a munkából. A lényeg, hogy tudatosan tervezzük be a pihenést, és ne hagyjuk, hogy a munka minden időnket elvegye.

A munka közbeni pihenők beiktatása is a pihenés része. Tanárként ez nem mindig egyszerű, hiszen az alig pár perces szünetek nem adnak erre sok lehetőséget. Mindig akad egy diák, kolléga, aki a figyelmünket kéri „egy pillanatra”. Végül még arra sem marad időnk, hogy kifussunk a mosdóba. Merjünk nemet mondani! Ha épp szükség van egy lélegzetvételnyi időre, merjük kimondani, hogy szükségünk van egy rövid szünetre.

Rituállékkal

Nem is gondolnánk, mennyire fontos szerepet töltenek be a rituálék a mindennapjainkban. Segítenek lezárni egy-egy tevékenységet, érzelmileg elengedni az előző eseményeket, és felkészülni a következő kihívásokra. Ezek a tanítás során különösen hasznosak lehetnek, hiszen az órák gyors egymásutánjában kevés idő marad a tudatos váltásra.

Hogyan segíthetnek a rituálék a tanári munkában? A tanórák közötti váltás megkönnyítését segíti például, ha tudatosan odafigyelünk a lépésekre, ahogy kisétálunk a tanteremből, magunk után hagyva az elmúlt óra eseményeit. Vagy iszunk egy pohár vizet, ami nemcsak fizikailag frissít, hanem szimbolikusan is segít „átmosni” az előző óra történeteit, így új lendülettel érkezhetünk a következő órára.

A rutinok struktúrát és biztonságérzetet adnak. Amikor minden más kiszámíthatatlannak tűnik, a megszokott napi tevékenységek segítenek megőrizni a stabilitást és a lelki egyensúlyt. Érdemes olyan rutinokat kialakítanunk, amelyekhez minden nap ragaszkodunk – még akkor is, ha csak egy reggeli kávézásról van szó (<https://www.teachthought.com/pedagogy/25-tips-reduce-teacher-burnout/>).

Az érzéseinkre való odafigyeléssel

Különösen tudatosan figyeljünk arra, hogyan érezzük magunkat. A túlterheltség első jelei mindenkinél másképp jelentkeznek, de ha odafigyelünk ezekre az érzésekre, képesek leszünk kezelni őket. Néha elég, ha egy pillanatra hátralépünk a munkától, és kívülről szemléljük a helyzetet (<https://pce.sandiego.edu/15-ways-to-prevent-teacher-burnout-faqs/>).

Kollégákkal való beszélgetéssel

Senki sem érti jobban a frusztrációinkat és kihívásainkat, mint a kollégák. A velük való kommunikáció az egyik legjobb módja a kiégés megelőzésének, hiszen ők tudnak a legjobban támogatni. Ráadásul valószínű, hogy eközben egymást is segítjük! (<https://pce.sandiego.edu/15-ways-to-prevent-teacher-burnout-faqs/>)

Segítségkéréssel

Nem kell mindent egyedül megoldanunk! Ha úgy érezzük, túlterheltek vagyunk, forduljunk kollégáinkhoz, felettesünkhöz, barátainkhoz vagy akár egy szakemberhez. Egy külső nézőpont, egy támogató beszélgetés vagy szakmai tanács is segíthet abban, hogy tisztábban lássuk a helyzetet.

Flow élmény – hogyan élhetjük meg a tanításban?

A kiégés egyik leghatékonyabb ellenszere a flow állapot megélése a munkában. A flow állapotát Csíkszentmihályi Mihály, a pozitív pszichológia vezető gondolkodója úgy írja le, mint egy teljes elmélyülést egy tevékenységben, amikor a kihívások és a képességek egyensúlyban vannak. Olyan pillanat ez, amikor elveszítjük az időérzékünket, minden figyelmünket a feladat köti le, és egyszerre élvezzük a folyamatot és érezzük magunkat hatékornak (Csíkszentmihályi, 2017). Nem kell minden tanórának tökéletesnek lennie, de érdemes tudatosan figyelni azokat a pillanatokat, amelyek feltöltenek. Ebben a következő elemek játszhatnak fontos szerepet:

Személyes kapcsolódás a tananyaghoz: egy történetmeséléssel, egy személyes élmény megosztásával vagy egy, a tananyaghoz kapcsolódó aktuális példával érdekesebbé és relevánsabbá tehetjük az órát – és közben mi magunk is jobban bevonódunk.

Spontán pillanatok: az óravázlat mellett hagyjunk néha teret a spontán beszélgetéseknek, ötleteléseknek, a diákok kérdéseinek, gondolatainak.

A sikerélmény megélése: A flow gyakran akkor jelenik meg, amikor érezzük, hogy valami jól sikerült, például egy óra gördülékenyen zajlik, a diákok aktívak és érdeklődnek, egy nehéz anyagrész érthetővé válik a számukra. Fontos, hogy tudatosítsuk ezeket a pillanatokot, és ne csak a nehézségekre fókuszáljunk, hanem a pozitív visszajelzésekre is figyeljünk.

Az Itt és Most: Ha figyelmünket a *jelen pillanatra* összpontosítjuk – a diákokra, a tanításra, az adott helyzetre – az növeli a nyugodtságot, csökkenti a stresszt, és segít abban, hogy hatékonyabban és kiegyensúlyozottabban reagáljunk a váratlan helyzetekre. Egy rövid tudatos lélegzés vagy egy pillanatnyi tudatos megfigyelés is elég lehet ahhoz, hogy visszatérjünk a jelenbe.

Nem az a cél, hogy mindig tökéletesek legyünk, hanem hogy hosszú távon is örömet találjunk abban, amit csinálunk. A tanítás nemcsak a diákokról, hanem rólunk is szól – ha mi jól vagyunk, azt ők is érezni fogják.

Felhasznált irodalom

Csikszentmihályi Mihály (2017): *Flow – Az áramlat*. Akadémia Kiadó, Budapest.

Freudenberger, H. J. (1974): *Staff Burn-out*. Journal of Social Issues, Volume 30. Number 1.

Selye János (1976): *Stressz distressz nélkül*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

<https://pce.sandiego.edu/15-ways-to-prevent-teacher-burnout-faqs/>

<https://www.teachthought.com/pedagogy/25-tips-reduce-teacher-burnout/>