

IZGORELOST ŽENSK V UČITELJSKEM POKLICU

Mateja Troha, mag. prof. inkluzivne pedagogike²⁸⁶
Osnovna šola Gradec Litija

Povzetek: Izgorelost je pogosto obravnavana težava, zlasti v poklicih, ki so usmerjeni v pomoč drugim. Tako ima na učiteljski poklic velik vpliv visoka stopnja čustvenega in delovnega stresa, pri čemer ženske učiteljice pogosteje doživljajo izgorelost kot moški kolegi. Med pomembne vzroke prištevamo visoko delovno obremenitev, številne administrativne zahteve, nenehna pričakovanja staršev in učencev ter težave pri usklajevanju poklicnega in osebnega življenja. Glede na raziskave naj bi učiteljice pogosto nosile dodatno breme čustvenega dela, saj se od njih pogosto pričakuje, da poleg poučevanja skrbijo tudi za čustveno podporo učencev. Neredko se mnoge učiteljice srečujejo s težavami pri usklajevanju poklicnih in družinskih obveznosti. Prav tako povečujejo tveganje za izgorelost tudi sistemski dejavniki, kot so nižja družbena vrednost poklica, preobremenjenost razredov in nezadovoljstvo zaradi nižjega plačila. Za zmanjšanje izgorelosti je potrebno implementirati strategije, ki vključujejo programe čuječnosti, skupnosti za profesionalno podporo ter strukturne reforme, kot so zmanjšanje administrativnih bremen, večji poudarek na zdravju, dobrem počutju učiteljev in prilagodljivi delovni pogoji.

Ključne besede: učiteljice, izgorelost, vzroki, dejavniki, viri podpore

UVOD

Na področju duševnega zdravja je izgorelost ena izmed najpogostejše obravnavanih težav, zlasti v poklicih, ki so izrazito usmerjeni v pomoč drugim. Ti poklici zahtevajo veliko čustvene in psihofizične angažiranosti, kar posameznike izpostavlja večjemu tveganju za izgorelost. Med njimi izstopa učiteljski poklic, kjer prevladujejo ženske, ki so zaradi narave svojega dela, družbenih pričakovanj in dodatnih vlog v zasebnem življenju še posebej ranljive. Učiteljice pogosto poleg zahtevnega poklicnega dela prevzemajo tudi nesorazmerno veliko breme v domačem okolju. Opaziti je porast izgorelosti med učiteljicami, kar negativno vpliva na njihovo zdravje, delovno učinkovitost in kakovost izobraževalnega sistema. Raziskave kažejo, da k temu prispevajo številni stresni dejavniki, med njimi administrativne obremenitve, velika čustvena angažiranost, potreba po nenehni prilagodljivosti, stalna strokovna izpopolnjevanja, visoka pričakovanja staršev in učencev ter omejena podpora in pomanjkanje priznanja.

Namen tega prispevka je predstaviti, kaj izgorelost sploh je, ter raziskati in analizirati ključne vzroke in dejavnike tveganja, značilne za učiteljski poklic. Ob tem je ključno opozoriti tudi na pomen zgodnjega prepoznavanja simptomov ter na uporabo ustreznih podpornih strategij, ki lahko pomembno prispevajo k boljšemu ravnotežju med poklicnim in zasebnim življenjem učiteljic.

Izgorelost

Izraz *burn out* izvira iz angleškega jezika in pomeni »izgoreti«. Označuje stanje telesne, psihične in čustvene izčrpanosti. Najkrajše bi jo lahko opisali kot kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti. Gre za sindrom, pri katerem se prepletajo simptomi stresa, depresije in izčrpanosti, pri čemer se njihova intenzivnost in razsežnost razlikujeta glede na posameznika (Schmiedel, 2011).

²⁸⁶ mateja.troha@osgradec.si

Izgorelost pogosto zamenjujemo s stresom ali celo depresijo, vendar gre za različne pojave. Medtem ko je izgorelost lahko posledica dolgotrajnega stresa, ni enakovredna prevelikemu stresu. Oseba, ki je pod stresom, kljub občutku preobremenjenosti običajno verjame, da bo lažje, ko bo razmere obvladala. Pri izgorelosti pa tega občutka ni več, saj posameznik izgubi voljo in motivacijo, pogosto pa tudi zmožnost občutenja olajšanja, tudi ko se okoliščine izboljšajo. Prav tako imata izgorelost in depresija nekatere skupne znake, vendar študije potrjujejo, da gre za ločeni motnji. Depresivni in anksiozni simptomi so del izgorelosti, ne pa njena posledica. Poleg tega je izguba pozitivne samopodobe izrazitejša pri depresivnih kot pri izgorelih posameznikih (Pšeničny, 2008).

Vodilna raziskovalka na tem področju, Christina Maslach, opredeljuje izgorelost kot psihološki sindrom, ki vključuje tri glavne komponente: čustveno izčrpanost, depersonalizacijo (ciničen, odtujen odnos do uporabnikov storitev) ter zmanjšan občutek osebne izpolnjenosti in učinkovitosti (Maslach & Jackson, 1981). Pines in Aronson (1988) izgorelost opisujeta kot stanje telesne, čustvene in duševne izčrpanosti, ki nastane zaradi dolgotrajne izpostavljenosti čustveno zahtevnim okoliščinam. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2021) izgorelost uvršča med »poklicne pojave«, čeprav ni priznana kot samostojna bolezen pa vendarle opozarja na resne posledice, ki jih ima za duševno zdravje posameznika.

Raziskave kažejo, da pri izgorelosti ne gre za enkratni dogodek, ampak dolgotrajen proces, ki se razvija postopoma. Pogosto traja več let, preden se pokažejo resnejši simptomi. Značilno za to stanje je, da poteka v treh fazah: najprej se pojavi izčrpanost, nato občutek ujetosti, sledita ji še telesni in psihični zlom, kar Pšeničny (2008) poimenuje kot stanje telesa pred adrenalnim zlomom. Pomeni popolno izgubo energije, nevrolški zlom, za kar je nujno potrebna hospitalizacija.

Simptomi izgorelosti se izražajo na telesni, kognitivni in čustveni ravni. Med telesne znake sodijo težave s srcem in prebavili, glavoboli, kronična utrujenost, bolečine v hrbtu ter napetost v mišicah. Kognitivni simptomi vključujejo motnje koncentracije, zmanjšano motivacijo in ustvarjalnost, težje spoprijemanje z obremenitvami ter težave pri sprejemanju odločitev. Čustveni znaki pa se kažejo kot nemir, živčnost, pesimizem, depresivna razpoloženja, zmanjšan občutek lastne vrednosti, pomanjkanje volje in občutek notranje praznine (Schmiedel, 2011).

Z zgodnjim prepoznavanjem simptomov lahko preprečimo napredovanje v zadnjo fazo izgorelosti. Da pa lahko posameznik ponovno vzpostavi psihofizično ravnovesje, je ključnega pomena zmanjšanje obremenitev in krepitev virov moči ter podpore (Schmiedel, 2011).

Vzroki in dejavniki izgorelosti v učiteljskem poklicu

Izgorelost med učitelji je kompleksen fenomen, ki izvira iz medsebojnega vpliva delovnih, osebnih in sistemskih dejavnikov. Kot ugotavljata Podlessek in Černetič (2012), so ključni vzroki za nastanek izgorelosti predvsem visoka delovna obremenitev, kronični čustveni stres in pomanjkanje organizacijske ter socialne podpore. Učitelji se vsakodnevno soočajo z velikim številom profesionalnih izzivov, ki obremenjujejo njihovo psihično in fizično zdravje.

Poleg tega Klemenčič (2019) in Petkovšek (2018) poudarjata, da k izgorelosti pri učiteljih pomembno prispevajo številne administrativne zahteve, ki jih prinaša sodobni šolski sistem. Učitelji porabijo veliko časa za izpolnjevanje dokumentacije, kar zmanjšuje čas, namenjen neposrednemu pedagoškemu delu. Hkrati se soočajo z visokimi pričakovanji staršev in učencev, kar lahko vodi v občutke nezadostnosti in frustracije. Dodatno otežuje situacijo neravnovesje med poklicnimi in zasebnimi obveznostmi, saj se učiteljem delovni čas pogosto razteza tudi v prosti čas, kar onemogoča zadostno regeneracijo.

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (2022) opozarja, da so ženske učiteljice še posebej ogrožene zaradi dodatnih družbenih pričakovanj in neenakih obremenitev. Ženske v učiteljskem poklicu pogosteje prevzemajo vlogo čustvenih podpornic, kar zahteva veliko psihične energije. Posebej izpostavljene so učiteljice v osnovnih šolah, kjer je poudarek na čustveni skrbi za otroke še posebej izrazit, hkrati pa jim delovni pogoji pogosto ne omogočajo zadostnega počitka in obnovitve.

Sistemske dejavniki imajo ključno vlogo pri razvoju izgorelosti. Kot navaja Zavod RS za šolstvo (2021), so med najpomembnejšimi dejavniki nizka družbena vrednost učiteljskega poklica, preveliko število učencev v razredih, nezadostno plačilo in pomanjkljiva institucionalna podpora. Številne raziskave (npr. Slivar, 2023; Kozina, 2024) so pokazale, da so se te težave še poslabšale med epidemijo COVID-19, ko so se učitelji soočali z dodatnim stresom zaradi hitrega prehoda na spletno poučevanje, negotovosti in povečane obremenitve.

Za zmanjšanje izgorelosti so ključni preventivni ukrepi, kot so redna supervizija (Rupar, 2014) in programi za krepitev čustvenih kompetenc. Pomembno je tudi spremeniti organizacijsko kulturo šol, ki pogosto ne spodbuja odprtega pogovora o duševnem zdravju in potrebah po podpori (ZRSŠ, 2021). Učinkovite politike, ki bi omogočale boljše usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja ter zmanjševale birokratsko breme, bi lahko bistveno izboljšale kakovost življenja učiteljev in s tem tudi kakovost izobraževanja.

METODOLOGIJA

Pri raziskovanju izgorelosti učiteljic na delovnem mestu bomo uporabili kvalitativno raziskovalno metodo, ki temelji na analizi sekundarnih virov, ki obravnavajo problematiko izgorelosti žensk v vzgojno-izobraževalnem okolju. Takšen pristop omogoča celovito in večplastno razumevanje vedno bolj perečega pojava, s katerim se sooča čedalje večje število zaposlenih žensk v šolstvu, zlasti tistih, ki se vsakodnevno srečujejo z visokimi čustvenimi in delovnimi obremenitvami.

S pomočjo temeljite analize obstoječe literature, ki obravnava izgorelost z različnih teoretičnih in empiričnih vidikov, bomo predstavili ključne izzive in stiske, s katerimi se soočajo ženske posameznice v učiteljskem poklicu, še posebej v povezavi z usklajevanjem poklicnega in zasebnega življenja. Posebno pozornost bomo namenili tudi študijam, ki preučujejo konkretne vzroke in dejavnike tveganja, kot so preobremenjenost, pomanjkanje podpore, administrativna bremena in visoka pričakovanja okolice, ki lahko vodijo v razvoj izgorelosti.

Prav tako bomo analizirali obstoječe raziskave, ki omogočajo vpogled v oblike in učinkovitost podpornih sistemov pomoči. Na podlagi zbranih podatkov bomo oblikovali teoretično osnovo za razumevanje tega kompleksnega in vse bolj razširjenega pojava sodobnega časa, s katerim se sooča naraščajoče število učiteljic, pri čemer bomo osvetlili tako njegove vzroke kot posledice.

Uporaba kvalitativne metode raziskovanja sekundarnih virov omogoča poglobljen in kritičen vpogled v obravnavano problematiko in osvetljuje trenutno stanje na področju izgorelosti učiteljic, temveč tudi odpira prostor za razmislek o možnih izboljšavah in nadaljnjem razvoju ukrepov, ki bi lahko prispevali k izboljšanju delovnih pogojev in splošnega počutja zaposlenih žensk v izobraževanju.

ANALIZA

Analiza slovenskih strokovnih virov potrjuje, da izgorelost med učiteljicami predstavlja resen in vse bolj razširjen pojav, ki zahteva sistemski in celosten pristop. Številne raziskave, kot je študija Podlesek in Černetič (2012), ugotavljajo, da učiteljice pogosteje kot njihovi moški kolegi poročajo o visoki ravni čustvene izčrpanosti, kar predstavlja enega ključnih kazalnikov izgorelosti. Ta razlika se pogosto pripisuje kombinaciji profesionalnih in zasebnih obremenitev, ki jih nosijo ženske, zlasti v povezavi z gospodinjskimi in družinskimi odgovornostmi (Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, 2022).

Povečane administrativne obveznosti, naraščajoča pričakovanja staršev in učencev ter pomanjkanje ustrezne podpore znotraj kolektiva so med najpogostejše izpostavljenimi stresnimi dejavniki (Slivar, 2023). K temu prispeva tudi občutek nizke vrednotenosti poklica v javnosti, kar negativno vpliva na samopodobo učiteljic in njihovo motivacijo za delo.

Raziskave potrjujejo tudi spolno razliko v doživljanju izgorelosti. Medtem ko ženske pogosteje občutijo čustveno izčrpanost, moški pogosteje razvijejo depersonalizacijo, kar pomeni, da je potrebno upoštevati tudi spolne specifičnosti in temu ustrezno prilagoditi strategije pomoči (Petkovšek, 2018).

Eden ključnih varovalnih dejavnikov pred izgorelostjo je supervizija, ki učiteljem nudi priložnost za refleksijo, čustveno razbremenitev in strokovni razvoj. Klemenčič (2019) poudarja, da supervizija zmanjšuje občutke nemoči, izboljšuje delovno klimo in krepi občutek kompetentnosti. Tako redna strokovna podpora pomembno prispeva k zmanjševanju stresa in povečuje profesionalno zadovoljstvo.

Pozitivne učinke kažejo tudi programi za krepitev čustvenih in socialnih kompetenc. Kozina (2024) meni, da tovrstni programi učiteljem pomagajo razvijati čustveno odpornost in izboljšati odnose v kolektivu, kar dolgoročno zmanjšuje tveganje za izgorelost. Kot pomemben oz. zaščitni dejavnik se izpostavlja pomen čuječnosti, saj so učitelji z višjo ravno čuječnosti bolj obvladovali stres in redkeje poročali o simptomih izgorelosti.

Zavod RS za šolstvo (2021) navaja potrebo po sistemski podpori učiteljem in učiteljicam pri preprečevanju izgorelosti, vendar številni programi ostajajo projektno omejeni. Rupar (2014) poudarja, da bi bilo treba supervizijo sistematično vključiti v profesionalni razvoj učiteljev in jo razumeti kot del institucionalne kulture.

Primerjalna analiza slovenskih raziskav kaže, da so ključni dejavniki tveganja univerzalni: čustvena preobremenjenost, pomanjkanje strokovne podpore, slabo usklajevanje dela in zasebnega življenja ter neenakomerna dostopnost do pomoči. Vendar pa se v Sloveniji dostop do psihosocialne podpore pogosto razlikuje med posameznimi šolami, kar pomeni, da zaščitni mehanizmi niso sistemsko zagotovljeni (Slivar, 2023).

Potreben je torej celosten in dolgoročen pristop, ki bo zajemal redno strokovno podporo, ciljno usposabljanje, večjo avtonomijo pri delu in družbeno priznanje učiteljskega poklica. Slovenski primeri dobrih praks že obstajajo, vendar je njihova razširjenost omejena, kar zahteva večjo povezanost med politiko, prakso in znanostjo.

RAZPRAVA

Izgorelost med učitelji ni zgolj individualen problem posameznikov, temveč kompleksen pojav, ki izhaja iz prepletanja številnih delovnih, osebnih in sistemskih dejavnikov. Številne slovenske raziskave in analize opozarjajo, da gre za vse bolj razširjen in zaskrbljujoč pojav, ki vpliva ne le na učiteljevo zdravje in dobrobit, temveč tudi na kakovost vzgojno-izobraževalnega procesa in dolgoročno učinkovitost šolskega sistema.

Eden ključnih vzrokov za pojav izgorelosti je visoka delovna obremenitev, ki jo spremlja kronični čustveni stres. Učitelji se vsakodnevno srečujejo s številnimi izzivi, ki pogosto presegajo pedagoško delo, kot so administrativne obveznosti, reševanje konfliktov, visoka pričakovanja staršev in družbe ter pritisk k neprestanemu prilagajanju spremembam v šolskem sistemu. Kot poudarjajo Podlessek in Černetič (2012), odsotnost ustrezne socialne in organizacijske podpore dodatno pogloblja stisko zaposlenih v šolstvu.

Posebno ranljivo skupino predstavljajo ženske učiteljice, ki so zaradi tradicionalnih družbenih vlog pogosto izpostavljene dodatnim obremenitvam. Ministrstvo za delo (2022) opozarja, da ženske učiteljice pogosto prevzemajo čustveno zahtevnejše naloge, poleg tega pa se njihove poklicne obveznosti prepletajo z družinskimi in gospodinjstskimi odgovornostmi, kar zmanjšuje možnosti za kakovosten počitek in regeneracijo. Ta dvojna obremenitev pogosto vodi do čustvene izčrpanosti, ki je eden najpogostejših kazalnikov izgorelosti.

Sistemske vidike izgorelosti se kažejo tudi v nezadostni družbeni vrednosti učiteljskega poklica, slabem plačilu, preobremenjenosti razredov in pomanjkljivi institucionalni podpori (Zavod RS za šolstvo, 2021). Epidemija COVID-19 je dodatno izpostavila krhkost sistema in učitelje postavila pred nove, nepričakovane izzive, ki so še povečali stopnjo stresa in negotovosti.

Čeprav se izgorelost pogosto obravnava kot osebna težava, jo je nujno reševati sistemsko. Preventivni ukrepi, kot so redna supervizija, programi za krepitev čustvenih in socialnih kompetenc ter ukrepi za boljše usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja, so ključni za zmanjšanje tveganja. Ti programi in prakse so dokaz, da je mogoče z ustreznim pristopom pomembno zmanjšati psihične obremenitve učiteljev ter izboljšati delovno klimo.

Kljub pozitivnim primerom pa ostaja velik izziv pomanjkanje sistemske povezanosti in dosledne implementacije ukrepov. Strokovnjaki, kot je Rupar (2014), opozarjajo, da bi morale biti oblike strokovne podpore, kot sta supervizija in intervizija, del rednega profesionalnega razvoja učiteljev in del institucionalne kulture vsake šole.

ZAKLJUČEK

Na podlagi celovite analize lahko zaključimo, da izgorelost med učitelji ni izoliran pojav, temveč dolgotrajen rezultat, ki združuje individualne obremenitve in sistemske pomanjkljivosti. Raziskave kažejo na to, da je učiteljski poklic danes zaznamovan z zahtevnimi delovnimi pogoji, prekomernimi administrativnimi nalogami, čustveno zahtevnimi odnosi ter pomanjkanjem ustrezne podpore. Posebej ogrožene so ženske učiteljice, ki se soočajo z dodatnimi družbenimi in družinskimi pričakovanji, kar še dodatno pogloblja njihovo ranljivost za izgorelost.

Če želimo ta izziv ustrezno rešiti, moramo preiti od posameznih projektov k trajnostnim rešitvam. Ključno je, da postane skrb za duševno zdravje učiteljev del strateškega načrtovanja šolskega sistema. To vključuje redno strokovno podporo, krepitev čustvenih in socialnih veščin, razbremenitev administrativnih nalog ter skrb za usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja.

Le s celovitim in trajnostnim pristopom bomo lahko zagotovili, da bodo učitelji ostali motivirani, čustveno stabilni in uspešni pri svojem delu. To pa ni pomembno le za njihovo osebno dobrobit, temveč je ključno za kakovostno izobraževanje prihodnjih generacij.

LITERATURA IN VIRI

- Klemenčič, M. (2019). *Poklicna izgorelost in pomen supervizije pri učiteljih razrednega pouka* [Magistrsko delo, Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani]. Repozitorij UL. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=121604&lang=slv>
- Kozina, A. (2024). The effects of the Hand in Hand: Empowering Teachers (HAND: ET) programme on teacher burnout in Slovenia. Do experience and baseline emotional competencies matter? Pedagoški inštitut. <https://www.pei.si/raziskava-v-slovenskih-solah-pokazala-pozitivne-ucinke-programa-roka-v-roki-za-zmanjsanje-izgorelosti-uciteljic-in-uciteljev/>
- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. (2022). *Enakost spolov v EU – Poročilo 2022*. Vlada Republike Slovenije. <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MDDSZ/Enake-moznosti/Enakost-spolov-v-EU-porocilo-2022.pdf>
- Petkovšek, T. (2018). *Stres in izgorelost srednješolskih učiteljev v Sloveniji*. [Magistrsko delo, Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani]. Digitalna knjižnica FDV. https://dk.fdv.uni-lj.si/magistrska/pdfs/mag_petkovsek-tina.pdf
- Pšeničny, A. (2008). Prepoznavanje in preprečevanje izgorelosti. *Didakta*, 18/19, 18–23.
- Rupar, B. (2014). Supervizija kot podpora učiteljem pri spoprijemanju s stresom. *Didakta*.

- Slivar, B. (2023). Izgorelost učiteljev in njihovo zadovoljstvo z delom med epidemijo. *Didactica Slovenica – Pedagoška obzorja*, 1, 78–89. <https://www.dspo.si/index.php/dspo/article/download/6/133/138>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Podlesek, A., & Černetič, M. (2012). Izgorelost pri slovenskih učiteljih: vloga stresa in osebnostnih dejavnikov. *Psihološka obzorja*, 21(2), 23–34.
- Schmiedel, V. (2011). *Izgorelost: Ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo = Burnout*. Maribor: Mett
- WHO (2021). *Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases*.

BURNOUT OF WOMEN IN THE TEACHING PROFESSION

Abstract: Burnout is a commonly discussed issue, particularly in professions centered on helping others. The teaching profession is significantly affected by high levels of emotional and occupational stress, with female teachers experiencing burnout more frequently than their male counterparts. Key contributing factors include heavy workloads, numerous administrative demands, constant expectations from parents and students, and difficulties in balancing professional and personal life.

Research shows that female teachers often bear an additional burden of emotional labor, as they are frequently expected not only to teach but also to provide emotional support to their students. Many regularly face challenges in reconciling professional duties with family responsibilities. Systemic factors such as the lower societal valuation of the teaching profession, classroom overcrowding, and dissatisfaction due to lower salaries further increase the risk of burnout.

To mitigate burnout, it is essential to implement strategies that include mindfulness programs, professional support networks, and structural reforms. These should focus on reducing administrative workloads, promoting teacher health and well-being, and introducing flexible working conditions.

Keywords: female teachers, burnout, causes, contributing factors, sources of support