

ПРОФЕСИОНАЛНО ПРЕГАРЯНЕ И ЕФЕКТА МУ ВЪРХУ РАБОТАТА НА УЧИТЕЛИТЕ

PROFESSIONAL BURNOUT AND ITS EFFECT ON THE WORK OF TEACHERS

Yavor Iliev

Sofia University „St. Kliment Ohridski“,

E-mail: counseloriliev@abv.bg

Abstract

This article discusses the phenomenon of burnout and its impact on teachers and their work. Although burnout has been increasingly receiving more attention in the scientific field, it is a matter of great importance to many different professions. It is a well-known fact that burnout is strongly present in a profession of high societal importance, such as teaching. For this reason, burnout among school teachers is a relevant problem and is taking an important place in scientific research regarding the efficacy of teachers' work. The main effects of professional burnout on the psychological well-being of teachers have also been outlined in this article.

Keywords: teachers, professional burnout, teaching profession

ВЪВЕДЕНИЕ

Професионалното прегаряне, известно още като бърнаут, е актуален проблем, който се застъпва все повече в научните среди, поради тежките си последствия върху здравето и работоспособността на хората. Освен намаляване на работоспособността, бърнаутът може да доведе до ексцесивни ситуации и инциденти, вследствие на прогресивно утежняващите си етапи, в които той се проявява и развива. Учителската професия се отличава с високи нива на стрес и напрежение, поради което е и благоприятна среда за възникване на професионално прегаряне. Педагогическите специалисти са изправени пред задачата да се справят с трудностите в професията си, която включва главно общуване с други хора, в отношенческите рамки на помагащите професии. Според водещите изследвания, именно в тези професии предимно се наблюдават високи нива на бърнаут.

ИЗЛОЖЕНИЕ

В сборника си „Разбиране и предотвратяване на бърнаут при учители“, Huberman и Vanderberghe (1999) [5] поместват някои от най-актуалните в научните среди за този период изследвания по темата. Авторите на книгата описват феномена „бърнаут“ като криза сред работещите в сферата на услугите, за която първоначално почва да се говори през 70-те години на миналия век. Според тях, на учителите се налага да работят все по-интензивно с все по-малко ресурси, но в същото време трудът им не е достатъчно оценяван.

Според Huberman и Vanderberghe (1999) [5], някои от първоначалните представи за зараждането на бърнаут в подпомагащите професии вероятно се дължат на нереалистичните очаквания, които имат служителите в тях, както и на несъвместимостта между желанието им да подобрят живота на хората, с които работят и съществуващите ограничения в работната среда на организациите, които се занимават със общественосоциален тип дейност. Авторите се позовават на един от пионерите по темата с професионалното прегаряне – Christina Maslach.

Huberman и Vanderberghe (1999) [5], използват нейната категоризация на етапите на проявление на бърнаут, разделяйки ги на три: емоционално изтощение, деперсонализация (дехуманизация) и понижено усещане за лични постижения, като точното определение, което дават е:

“Емоционалното изтощение се отнася до чувството на емоционално претоварване и изчерпване на емоционалните ресурси. Деперсонализацията се отнася до негативна, безчувствена или прекомерно дистанцирана реакция към други хора - често получаващите услуга или грижа. Намалването на личните постижения се отнася до редуциране на усещането за собствена компетентност и успешни постижения в работата си.” (стр.1)

Schaufeli, Leiter и Maslach (2009) [6] в разработката си „Бърнаут: 35 години на изследване и практика“, правят обширен преглед върху концепцията за професионалното прегаряне, като включват наблюдения върху развитието му през последните близо четири десетилетия. В статията се споменава, че за проявите на бърнаут се е говорило в различни ситуации в обществото и то от хората свободно в обществото, преди официално да се въведе като научно понятие в психологията. Schaufeli и др. посочват Freudenbergер като човека, който още през 1974 заема терминът „бърнаут“ от сферата със зависимости от наркотици, като с него описва постепенното емоционално изчерпване и намаляването или дори пълна липса на мотивация сред доброволци, работещи със зависими, на които той е бил консултиращ психиатър.

Паралелно с Freudenbergер се откроява и друг изследовател, пионер в областта на професионалното прегаряне – Cristina Maslach – професор по социална психология в Университета в Бъркли, САЩ. Schaufeli и др. (2009) [6] описват социалния и културен контекст на възникващото професионално прегаряне през 70-те години, като също го съотнасят към работата в сектора на човешките услуги. Различни професии, които те изтъкват, като силно повлияни от професионалното прегаряне са здравни служители, социални работници, служители на полицията и др. Според проведените интервюта и направени проучвания на отделни случаи, авторите заключават, че загубата на удовлетвореност и намиране на стойност в собствената работа се застъпват особено осезаемо при професиите, посветени на грижа за останалите.

Huberman и Vanderberghe (1999) [5] също наблягат на проблемите свързани със стрес в работата на учителите, които неминуемо могат да доведат до бърнаут. Според тях отношенията между учителите и техните ученици са емоционално интензивни поради естеството на професията и това създава предпоставки за силно емоционално натоварване, а от там и изчерпване. Авторите допълват, че в това отношение образованието е отличен пример, тъй като педагогическата дейност предполага предоставянето на комплексно обгрижване на учениците чрез социална, емоционална, интелектуална и морална подкрепа, което изисква особен ресурс от тях.

Huberman и Vanderberghe (1999) [5] смятат някои от взаимоотношенията в рамките на учителската професия като интензивни, като напр. отношенията с ученици, колеги, директор и др., докато други намират за по-косвено, но също от съществено значение – отношения с родители, институции, администрация и др. Според авторите отношенията от по-ниско интензивен характер водят до по-малка необходимост от изразходване на емоционален ресурс и социално ангажиране. Те описват също и значението на атмосферата сред педагогическия колектив: когато са налице добри и колегиални отношения между учителите, това създава благоприятна среда, в която те да могат да обменят опит и да обсъждат различни работни казуси, с което не просто си дават полезни

идеи, но си помагат и да се разтоварят от емоционалното напрежение. Според Huberman и Vanderberghe, обаче, колегите които не са настроени позитивно към подобен обмен на идеи, чувства и оказване на взаимна подкрепа, или са вече във фаза на професионално прегаряне, могат да окажат пагубно въздействие върху обстановката.

Huberman и Vanderberghe (1999) [5] описват и други фактори, които имат отношение спрямо емоционалната и социална подкрепа върху работата на учителите, а именно отношенията с учениците. Според тях, водещ фактор за наличие на удовлетвореност от работата и слаб потенциал за развиване на бърнаут са високо-мотивираните и успешни ученици, които системно полагат усилия, за да се справят с учебния материал и се стараят в работата си. Huberman и Vanderberghe изтъкват и другата крайност, че немотивираните и недисциплинирани ученици могат да бъдат основен източник за емоционално изтощение сред учителите. Те обсъждат също и важноста на ролята на директора в училището, тъй като той отговаря в голяма степен за обстановката и духа на всички педагогически специалисти. Според тях ръководството има възможността да създава условия за работа, които да карат учителите да се чувстват подкрепени и удовлетворени от работата си, което от своя страна може да намали вероятността от възникване на бърнаут. Показват и обратния сценарий, когато ръководството изпълнява неутрална административна функция, без да е активно заинтересовано от отношенията в училището и без да поема отговорност за това.

Huberman и Vanderberghe (1999) [5] посочват общото между учителската професия и други професии, свързани с човешки услуги, като изтъкват връзката учител-ученик. Според тях тази връзка има голямо значение и може да бъде решаваща за възникването на бърнаут, тъй като може да определя дали работата на учителя ще бъде възнаграждаваща и приятна, или емоционално изчерпваща и обезкуражаваща.

Вурне (1999) [1] описва на базата на преглед на литература и емпирични изследвания пет важни фактора, които имат отношение към бърнаута в учителската професия. Според Вурне тези фактори се представят по следния начин:

“Организационните променливи на конфликт на ролите, претоварване с работа, климат в класната стая и взимане на решения и личностната променлива на самочувствието са критични детерминанти на определени аспекти на бърнаут за учители, независимо от степента на образование, в която се преподава; въпреки че външният локус на контрол също беше важна променлива само по себе си, прякото му въздействие върху възприятията за лично постижение беше ограничено до средните учители.” (стр.35)

Rudow (1999) [3] пише за това, че интензивността на преживяването на бърнаут е от особено значение, тъй като последствията от него са тежки. Според него главно са повлияни честотата на излизане в болничен, общото време отсъствие от работа, вследствие на заболяемост, предсрочно пенсиониране, резултатите от работата на учителите, настроението и социалното поведение на учителя. Rudow предопределя честотата на излизане в болничен с невротични и психосоматични отклонения, които корелират силно с високи нива на стрес. Описва някои от често срещаните симптоми на бърнаута като умора, депресия, проблеми със съня и различни зависимости от психоактивни вещества. Отнася общия брой отсъствие от работа като следствие от високата заболяемост, като прави разграничение между временно и постоянно отсъстване. Временното отсъстване определя като обикновено възникващо в стресови ситуации, които съпътстват началните фази на възникване на бърнаут, докато продължителното отсъствие се наблюдава в по-напредналите му фази. Важна част от обсъждането в текста на Rudow е и ранното пенсиониране, водещо до голям брой

учители в Германия, които се пенсионираат предсрочно. Според него, бърнаутът е процес, който се развива, а силно намалена работоспособност и обща умора се появяват налице обикновено при стаж от между 15 и 20 години в професията. Друга важна част от труда на Rudow се отнася до резултатите от работата на учителите, които се повлияват негативно от високите нива на стрес и бърнаут. Според него ефективността на един учител е трудна за измерване, но може да се направи връзката между това, че когато един учител е стресиран, то е вероятно това да покаже проявлението си и в работните похвати, които използва – напр. да се държи лошо с учениците, да им крещи и др.; както и да започнат да се наблюдават известни когнитивни дефицити.

Rudow (1999) [3] отбелязва един значителен проблем в изследването на бърнаут и това е, че се използват предимно данни със субективен характер, като например субективни преценки на изследваните лица за самите себе си, а в същото време липсват подробни физиологични, биохимични и имунологични изследвания. Той поставя под въпрос обективните методи на измерване на нивата на стрес и бърнаут, тъй като те включват наблюдение на поведението и представянето в работата. Според него има индикатори за стрес и бърнаут, които имат обективен характер и на които може да се разчита за по-добро проследяване на възникването на процеса.

Според Smylie (1999) работата на учителя става все по-трудна, тъй като пред него се поставят постоянно нови изпитания и нови изисквания за по-добри резултати в работата и по-висока ефикасност, съчетано с нарастващата необходимост от внимание на учениците. Той представя различен поглед върху стреса, като изтъква, че обикновено в литературата той се представя като нещо негативно, но всъщност има и позитивни ефекти, но за тях не се говори.

Smylie (1999) [4] определя стреса като „нещо, на което трябва да се отговори, с което човек да се справи, или което да бъде избягвано.“ (стр.60) Smylie описва промяната като важен фактор в работата на учителите, който може да има връзка със стреса в работната им среда. Според него ефекта от промяната зависи от това каква е самата тя и от това какъв е този, който я преживява. В допълнение казва, че промяната не е задължително да е съпроводена от негативни емоции и стрес, а напротив, може да сближи учителите покрай техните общи ценностни модели. Smylie защитава тезата, че стресът не трябва да бъде изкореняван напълно от служебните задължения на учителите, а по-скоро следва да бъде балансиран в тяхната работа, което би могло да се случи посредством тяхното активно участие в осъществяването на различни реформи в тяхната работа.

Farber (1999) [2] пише за това, че учителите получават ниски заплати, нямат много време, в което да могат да общуват с колеги през шест-часовия си работен ден, тъй като са постоянно заети с учениците си и имат ограничено лично пространство и възможност за усамотяване. Според него учителите са смятани за необходими от обществото, но в същото време са обект на постоянна критика от хора, които нямат опит в професията. Като един от главните стресори, Farber описва ежедневната работа с учениците, която може да довежда до големи трудности и високи нива на фрустрация, но в същото време може да е и източник на удовлетворение. Farber смята, че учителите имат усещането за липса на пропорционалност между това, което дават и това, което получават. Според него също така учителите знаят по-добре от всички останали какво представлява задачата да се грижат за определен брой ученици, които разчитат изцяло на тях за своето развитие и обгрижване в рамките на училищния контекст. Farber описва учителите преди всичко като хора, които „като всички останали искат да се чувстват желани, важни и по някакъв начин уникални“ (стр.165).

Според Maslach и Leiter (1999) [6] учителската професия е една от тези, в които централна роля има подпомагането на хора, но въпреки това се отличава с това, че учителят трябва да работи с цял клас ученици, а не индивидуално както в голяма част от останалите обслужващи професии. Според авторите, отношенията учител-ученик са ключовият фактор, който предопределя дали работата ще е изпълнена с удовлетворение, или ще постави учителя в уязвима позиция, в която ще е предразположен към стрес. Maslach и Leiter смятат, че „понеже бърнаутът има значителни приложения за резултатите на учителите във връзка със учениците и колегите (както и за тях самите), той е проблем с потенциално опасни последствия за кариерата на учителите и обучителните резултати на техните ученици“ (стр. 296). Друг важен момент, който Maslach и Leiter представят е, че отношението и поведението на учениците спрямо учителя се променят според състоянието на последния. Те твърдят, че последствията от бърнаута би следвало да се измерват в съответствие с успехите на учениците в училище и тяхното представяне. Според Maslach и Leiter при високи нива на стрес и бърнаут и налична промяна в поведението на учителя, се очаква учениците да имат ниски нива на вътрешна мотивация, слаба инициативност и креативност. Друг важен фактор според Maslach и Leiter, имащ общо с бърнаут при учителите е наличието на ефективни копинг стратегии и умения. Авторите обобщават, че най-скъпопоструващата част от образователната система са учителите и следва грижата за тяхното благосъстояние да е главен приоритет, тъй като има пряко отношение към резултатите в образователния процес на учениците.

Янакиев (2019) [7] описва характерните симптоми на бърнаута като „загуба на смисъл в работата, хроничното недоспиване, усещането за нещастие, болезнената рутина и липсата на почивка за възстановяване на работоспособността“ (стр.23). Според него, различни фактори като самооценка, емоционална интелигентност и др. влияят на капацитета на човек за справяне със стрес.

Янакиев (2019) [7] отличава определени личностни черти на характера, които описва като присъщи за определен тип хора, склонни към професионално прегаряне:

- ентузиазирани и неуморими в работата;
- прекалено взискателни към себе си и към другите;
- перфекционисти;
- предпочитат да се борят вместо да бягат в моментите на трудности и кризи в професията;
- ненавиждат „замразяването“ в екипа и постоянно се стремят към нововъведения;
- преодоляват препятствията и ограниченията, без да търсят помощ или да делегират част от своята работа на колеги и сътрудници (стр.31).

В проведеното изследване върху педагогически специалисти от цяла България от Янакиев (2019) [7], той прави извода, че не се отчитат завишени стойности в нивата на професионалното прегаряне спрямо определените норми за страната. От анализа на резултатите от емпиричното изследване, авторът установява също, че фактор „Емоционално изчерпване“ показва по-големи стойности, за разлика от фактор „Ниска мотивация за постижения“, за който средните стойности са под нормата за страната. Янакиев също посочва „Емоционално изчерпване“ като фактор със средни стойности над нормата, което той отбелязва като значителен проблем, понеже емоционалното изчерпване е обикновено съпровождащо възникването на бърнаут-синдрома.

Янакиев (2019) прави следния анализ на част от резултатите от изследването си върху нивата на стрес и бърнаут сред българските педагогически специалисти:

“Почти 40% от педагогическите специалисти докладват за леки симптоми на емоционално изчерпване, а около 22% - за умерени тежки симптоми. Независимо че малко лица от извадката покриват критериите за поставяне на клинична диагноза „професионално изгаряне“, необходими са превантивни мерки, с които да се намали професионалният стрес в образованието и да се подобрят уменията на педагогическите специалисти за справяне със стреса.” (стр.67)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Професионалното прегаряне е реален феномен, който се забелязва все по-често във все по-различен спектър от професии. Корените му все още могат да се проследят в обслужващите професии и в частност при педагогическите специалисти. Работата на учителите се отличава с особената си когнитивна натовареност – изисква се както интелектуален, така и емоционален ресурс за ефективно взаимодействие с голям брой ученици едновременно, в среда, която се контролира изцяло от учителя. Феноменът „бърнаут“ не е спирал да бъде актуален и все още няма приложени достатъчно ефективни механизми, които да бъдат в полза на учителите в борбата с него. За това са необходими още усилия в тази посока, за по-дълбокото разбиране на психологическите измерения на професионалното прегаряне, както и за възможните мерки за превенция и рехабилитация на учителите, с цел запазване на тяхното здраве и работоспособност.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Byrne, B. (1999). The Nomological Network of Teacher Burnout: A Literature Review and Empirically Validated Model. In R. Vandenberghe & A. Huberman (Eds.), *Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice* (The Jacobs Foundation Series on Adolescence, pp. 15-37). Cambridge: Cambridge University Press.
- [2] Farber, A. B. (1999). Inconsequentially - The Key to Understanding Teacher Burnout. In R. Vandenberghe & A. M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice* (pp. 159–165). Cambridge University Press.
- [3] Rudow, B. (1999). Stress and burnout in the teaching profession: European studies, issues, and research perspectives. In R. Vandenberghe & A. M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice* (pp. 38–58). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527784.004>
- [4] Smylie, M. A. (1999). Teacher stress in a time of reform. In R. Vandenberghe & A. M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice* (pp. 59–84). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527784.005>
- [5] Vandenberghe, R., & Huberman, A. (Eds.). (1999). *Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice* (The Jacobs Foundation Series on Adolescence). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527784>
- [6] Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. and Maslach, C. (2009), "Burnout: 35 years of research and practice", *Career Development International*, Vol. 14 No. 3, pp. 204-220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- [7] Yanakiev, Yu. (2019) *Diagnostika na barnaut sindrom pri pedagogicheskite spetsialisti. Strategii za spravyane s hronichniya stres na rabotnoto myasto*. Universitetsko izdatelstvo „Paisiy Hilendarski“. ISBN 978-619-202-529-8