

“BURNING OUT” SYNDROM AS AN APPERANCE AMONG PRIMARY SCHOOL TEACHERS

Lidija Kamcheva – Panova

UGD, Faculty of Philology - Shtip, North Macedonia, lkamceva@yahoo.com

Abstract: The modern way of living is a constant source of stress for the individual. The changes that appear in the social, economic and political sphere condition and impose change in work organizations. Education as an important area if human life is also subjected to these changes. They directly reflect on the teachers as bearers of education, who are constantly exposed to new requirements and duties related to teaching. Teaching as a profession includes many roles for the teacher: educator, preceptor, communicator, collaborator, administrator, etc. Each of these roles entails demands that the teacher must fulfill. In the last twenty years in RNM, teacher have been exposed to a large number of social, reform and economic changes in education.

Stress and “the burnout” syndrome at work stand out as important social and professional phenomena whose consequences are reflected on work and efficiency in the performance of the work load. The “burnout” syndrome is defined as “a prolonged response to a chronic exposure to emotional and intrapersonal stress at work”, , and consists of three components: emotional exhaustion (oversensitivity, emotional emptiness, numbness), depersonalization(feeling of alienation, impersonal relationship with colleagues) and low achievements (self-deprecation, feeling of incompetence that reduces work effectiveness).

The purpose of this research is to record the occurrence of “burnout” among primary teachers and to determine the degree of “burnout”. In this research a checklist for occupational burnout was used, and respondents answered with Yes or No only to record the occurrence. In the initial application of the original scale, four factors were singled out, which we also used in this research. It consist of 21 particles (statements), divided into four subscales: A) Perception of administrative support; B) Satisfaction with the chosen occupation; C) Coping with stress at the workplace and D) Attitudes towards students.

From the used self-test for the degree of expression of the occurrence of “burnout”: very low, low, moderate and high degree.

Keywords: burnout syndrome, teachers, stress, self - test

СИНДРОМ НА „СОГОРУВАЊЕ“ КАКО ПОЈАВА КАЈ НАСТАВНИЦИТЕ ВО ОДДЕЛЕНСКА НАСТАВА

Лидија Камчева - Панова

УГД, Филолошки факултет - Штип, РС Македонија, lkamceva@yahoo.com

Апстракт: Современиот начин на живеење претставува постојан извор на стрес за поединецот. Промените кои се случуваат во општествената, економската, политичката и социјалната сфера условуваат и наметнуваат промени во работните организации. Образованието како важна област на човековото живеење исто така е подложно на овие промени. Тие директно се одразуваат и врз наставниците како носители на воспитно - образовната дејност, кои постојано се изложени на нови барања и задолженија поврзани со наставничката професија. Наставничката професија во себе вклучува многу улоги на наставникот: пренесувач на знаење, воспитувач, комуникатор, соработник, администратор и др. Секоја од овие улоги со себе носи барања кои наставникот треба да ги исполни. Во последните дваесетина година во РСМ, наставниците се изложени на голем број општествени, економски и реформски промени во образованието.

Стресот и синдромот на „согорување“ на работа се истакнуваат како битни општествени и професионални феномени чии последици се одразуваат врз работата и ефикасноста при извршувањето на работните задачи. Синдромот на „согорување“ се дефинира како „продолжен одговор при хронична изложеност на емоционален и меѓучовечки стрес на работа“, (Maslach, 2003: 1), а го сочинуваат три компоненти: емоционална исцрпеност (преосетливост, емоционална празнина, вкочанетост), деперсонализација (чувство на отуѓеност, безличен однос со колегите) и ниски постигања (самоомаловажување, чувство на некомпетентност кое ја намалува ефикасноста во работата).

Целта на ова истражување е да се евидентира појавата на „согорување“ кај наставниците од одделенска настава и да се утврди степенот на „согорување“.

Во ова истражување е користена чек листа за професионално согорување, а испитаниците одговараат со Да или Не само за евидентирање на појавата. Во иницијалната примена на оригиналната скала (Seidman i Zager, 1986.) се издвоени четири фактори кои ги употребивме и во ова истражување. Се состои од 21 честица (искази), поделени во четири субскали и тоа: А) Перцепција на административната поддршка; Б) Задоволство од избраното занимање; В) Соочување со стресот на работното место и Г) Ставови спрема учениците.

Од користениот самотест за степен на изразеност на појавата на „согорување“ ќе се констатира степенот на „согорување“: многу низок, низок, умерен и висок степен.

Клучни зборови: синдром на „согорување, наставници, стрес,

1. ВОВЕД

Современиот начин на живеење претставува постојан извор на стрес за поединецот. Промените кои се случуваат во општествената, економската, политичката и социјалната сфера условуваат и наметнуваат промени во работните организации. Секојдневно луѓето во рамки на своето работно место се изложени на промени во организациската структура, во работните задолженија, добивање нови работни задолженија, временски рокови, променет начин на оценување на перформансата, постојано поставување барања за стекнување на нови знаења, способности и вештини и сл. Сето ова условува поединецот да биде постојано изложен на стрес на работното место. Ваквата ситуација директно се одразува врз мотивацијата за работа, што во најголем број на случаи влијае негативно. Образованието како важна област на човековото живеење исто така е подложно на овие промени. Тие директно се одразуваат и врз наставниците како носители на воспитно - образовната дејност, кои постојано се изложени на нови барања и задолженија поврзани со наставничката професија. Наставничката професија во себе вклучува многу улоги на наставникот: пренесувач на знаење, воспитувач, комуникатор, соработник, администратор и др. Секоја од овие улоги со себе носи барања кои наставникот треба да ги исполни. Од него се бара во секоја ситуација да биде подготвен, секоја задача успешно да ја заврши и да одговори соодветно, што претпоставува ангажирање на сите сили и капацитети на организмот: физички, интелектуални и емоционални. Ваквата ангажираност честопати е проследена со конфликти, како интраперсонални помеѓу различните улоги на наставникот, така и интерперсонални со другите луѓе од неговото опкружување. Како резултат на ова наставникот е постојано изложен на стрес. Долготрајната изложеност на стрес доведува до исцрпеност на организмот, емоционална истрошеност, недостаток на мотивација за работа и намалена продуктивност, кои се одлики на синдромот на професионално согорување, уште познат и како burnout.

2. ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ

Во последните дваесетина година во РСМ, наставниците се изложени на голем број општествени, економски и реформски промени во образованието. Во фокусот на реформите се наставните програми, курикулумите, учениците, а наставниците остануваат во сенка. Но, од друга страна, улогата на наставниците се усложнува. Од наставниците се бара да бидат отворени за реформите, целите, формите, содржините и методите при наставата и учењето, наставниците да бидат рефлексивни практичари и креативни истражувачи и професионалци кои „општеството на знење“ треба да го претвори во „општество кое учи“. Од наставниците се бараат повеќедимензионални компетенции – вештини за комуницирање, педагошко водење, управување со знаењата и искуствата на учениците, тимска работа, способности и знаења за работа со информациската технологија, доживотно учење... Ова мноштво од различни улоги се поставува пред наставниците како проблем „како да ги интегрираат сите овие улоги во една личност, а при тоа да го усогласат тоа што тие го очекуваат од себе и за себе со она што другите го очекуваат од нив“.

2.1. Релевантни истражувања

Маринковиќ (2011) во својата работа изнесува податок дека наставниците во голема мера се под стрес – од 10 до 40% наставниците во источноевропските земји страдаат од интензивен стрес, додека овој процент во далечните источни земји е уште поголем и се движи од 50 до 70 %.

Истражувањата во Европа, зборуваат дека 60 до 70% од наставниците се под стрес, додека во САД овој процент е понизок и се движи од 5 до 20%.

Колдуровиќ и Реић – Ерцеговац во својата работа истакнуваат дека истражувањата во САД, Англија, Австралија и Нов Зеланд зборуваат дека една третина од наставниците ја сметаат својата професија за стресна, а како фактори за стресот ги наведуваат деисциплината / недисциплината на учениците, временски притисок, прифаќање и прилагодување на промените, нивниот општествен статус, раководството на училиштата и нивната неподготвеност за час.

Националното здружение на наставниците во Англија, во 2000 година објавуваат резултати од истражувањето во кое 41,5% од наставниците ја сметаат својата професија за стресна.

Во Словенија, спрема истражувањето од 2008 година, 29,5% од наставниците сметаат дека наставничкиот позив е многу стресен, околу половина од наставниците сметаат дека е стресен, а 15,5% дека е уморено стресен.

Многу автори го наведуваат стресот како главен фактор за професионално „согорување“ на наставниците (Blazer, 2010; Kokkinos, 2007; Barat, 2010; Brkić i Rijavec, 2011; Ljubotina i Družić, 1996).

Досегашните истражувања на ова подрачје, покажуваат дека на синдромот на „согорување“ на работното место најмногу се изложени оние професионалци чија работа е секојдневна интерперсонална интеракција која вклучува и голема одговорност, а секако таква работа е и работата на наставниците. (Mazzi i Ferlin, 2004.).

Покрај ова, во литературата, најпознати се тридимензионалните концептуализации на синдром на „согорување“ на работа (Maslach, 1996; 2003), применлив за различни занимања, а Seidman i Zager (1986.; 1991.) развиваат модел на „согорување“ на работното место кое се темели на изворите на стрес при анставничката професија. Основните компоненти на Seidman и Zager моделот се неефикасно соочување со стресот на работа, незадоволство од работата, недостаток на административна поддршка и негативните ставови према учениците. Важноста на истражувањето на синдромот на „согорување“ кај наставничката професија, несомнено е важно бидејќи наставниците често се изложени на низа професионални стресови меѓу кои посебно се истакнуваат: однесувањето на учениците, проблемот со дисциплината во одделението, извршување на административната преобемна работа, недостаток на професионално признание, односот со колегите, учениците и родителите, лошите услови за работа и негативните ставови на учениците спрема учењето. (Bradfield i Jones, 1985.; Hart i sur., 1995.; Hodge i sur., 1994.; Kokkinos, 2007.; Montalvo i sur., 1995.; Travers i Cooper, 1993.).

2.2. Професионалниот стрес и синдромот на „согорување“ кај наставниците

Стресот и синдромот на „согорување“ на работа се истакнуваат како битни општествени и професионални феномени чии последици се одразуваат врз работата и ефикасноста при извршувањето на работните задачи.

Професионалниот стрес е социомедицински проблем кај сите професии, го прати чувството на поединецот дека не може да ги исполни работните барања и задачи, пропратено со физиолошки, психолошки и бихејвиорални промени. (Hiebert, 1988; Lazarus & Folkman, 1984).

Синдромот на „согорување“ се дефинира како „продолжен одговор при хронична изложеност на емоционален и меѓучовечки стрес на работа“, (Maslach, 2003: 1), а го сочинуваат три компоненти: емоционална исцрпеност (преосетливост, емоционална празнина, вкочанетост), деперсонализација (чувство на отуѓеност, безличен однос со колегите) и ниски постигања (самоомаловажување, чувство на некомпетентност кое ја намалува ефикасноста во работата).

Слика 1. (превземено од “Burnout” манифестации, препознавање, превенција и опоравување од проф. д-р Димитар Боневски)

Maslach-ов мултидимензионален модел на burnout



2.2.1. Разлики помеѓу стресот и синдромот на „согорување“

“Burnout” може да биде резултат на тежок и продолжен стрес, но тоа не е иста состојба.

Слика 2. Разлики помеѓу стресот и синдромот на „согорување“ (превземено од “Burnout” манифестации, препознавање, превенција и опоравување од проф. д-р Димитар Боневски)

3. ЕМПИРИСКО ИСТРАЖУВАЊЕ

Целта на ова истражување е да се евидентира појавата на „согорување“ кај наставниците од одделенска настава и да се утврди степенот на „согорување“.

Примерок и популација: Во ова истражување се опфатени наставници од одделенска настава во основните училишта: ООУ „Гоце Делчев“ – Штип, ООУ „Димитар Влахов“ – Штип и ООУ „Ванчо Прке“ – Штип. Од сите наведени училишта беа анкетирани по 20 одделенски наставници и тоа поделени според работно искуство: до 5 години (15 наставника), од 6 – 15 години (15 наставника), од 16 – 25 години (15 наставника) и над 25 години (15 наставника). Вкупниот број на испитаници е 60.

Методи, техники и инструменти: Во ова истражување е користена чек листа за професионално согорување, а испитаниците одговараат со Да или Не само за евидентирање на појавата. Во иницијалната примена на оригиналната скала (Seidman i Zager, 1986.) се издвоени четири фактори кои ги употребивме и во ова истражување. За потребите на овој труд Ликертовата скала со исказите е превземена од М. Koludrović, Т. Jukić, I. Reić Ergovac. Sagorijevanje na poslu kod učitelja., Život i škola, br. 22 (2/2009.), god. 55., str. od 235. do 249 и преведена на македонски јазик и преработена во чек листа.



Се состои од 21 честица (искази), поделени во четири субскали и тоа: А) Перцепција на административната поддршка, искази: Надредените во моето училиште ја ценат мојата работа; Кога би имал/а проблеми во одделението, сметам дека директорот и стручната служба би биле спремни да ми помогнат; Мислам дека директорот и стручната служба го ценат мојот труд на работа; Моите надредени повеќе ме фалат отколку што ме критикуваат; Мислам дека директорот и стручната служба ќе ми помогнат со потешкотиите во одделението; Директорот и стручната служба не ме обвинуваат за проблемите во одделението; Б) Задоволство од избраното занимање, искази - Се гордеам што и во иднина ќе поучувам ученици; Мило ми е што станав наставник/наставничка; Работата како наставник повеќе ме исполнува од она што го очекував; Да можам повторно да бирам нема да го избирам ова занимање; Се радувам на секој нов работен ден; В) Соочување со стресот на работното место, искази - Моето досегашно искуство во оваа работа ме прави депресивен/на; Ми се чини дека на мојот работен ден му нема крај; Моите физички проблеми, најверојатно се поврзани со стресот на работното место; Тешко се смирувам по завршетокот на работниот ден; Подобра ќе си ја работам работата доколку не се соочувам со толку големи проблеми во работата; Стресот на работното место е многу поголем отколку што можам да поднесам; и Г) Ставови спрема учениците, искази - Учениците се однесуваат како бурна толпа; Поголем дел од моите ученици не се добри деца; Поголем дел од учениците не доаѓаат спремни на училиште; Учениците доаѓаат на училиште со негативни ставови.

Од користениот самотест за степен на изразеност на појавата на „согорување“ ќе се констатира степенот на „согорување“: многу низок, низок, умерен и висок степен. Овој тест беше составен од 25 прашања, а испитаниците одговараа на прашањата со впишување на броеви од скала од 1 до 4, каде што 1 – никогаш, 2 – ретко, 3 – понекогаш и 4 – често.

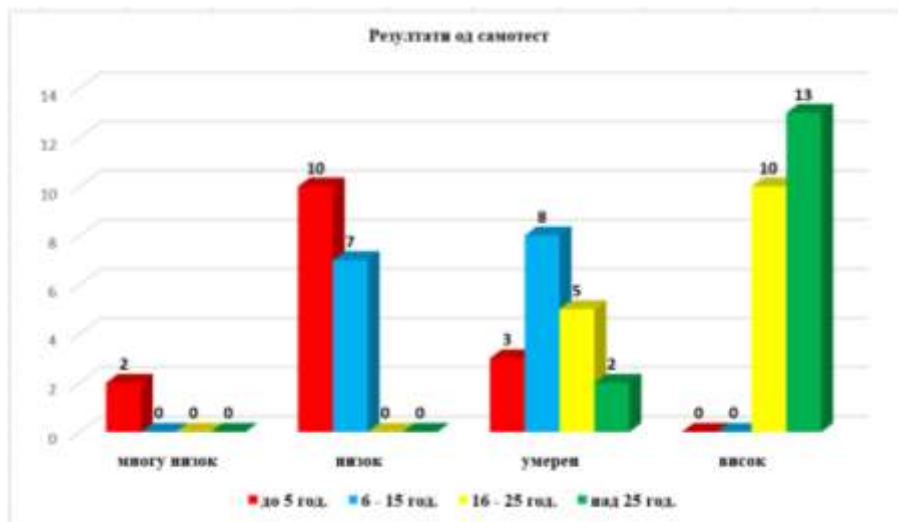
3.1.Интерпретација на резултатите

По спроведеното анкетаирање кај вкупно 60 испитаници (по 15 испитаници од секоја група на наставници поделени според работното искуство), се добија следниве резултати:

1. Од спроведениот самотест кај испитаниците според работно искуство се добија следниве резултати (од сите:

Кај испитаниците до 5 години работно искуство најмногу има низок степен на согорување (кај 10 испитаници или 66,6%), кај испитаниците од 6 – 15 години работно искуство резултатите покажаа скоро идентични скорови, 7 низок степен на согорување и 8 умерен степен на согорување (или 46,6% и 53,3). Кај испитаниците кои имаат од 16 – 25 години работно искуство, самотестот покажа висок степен на согорување (10 испитаници или 66,6%). Висок степен на согорување (13 испитаници или 86,6%) се покажа и кај одделенските наставници со над 25 години работно искуство.

Графикон 1. Резултати од самотест за степенот на изразеност на согорување



По спроведеното анкетаирање, од чек листата за евидентирање на професионалното „согорување“ кај наставниците од одделенска настава во основните училишта се добија следниве резултати:

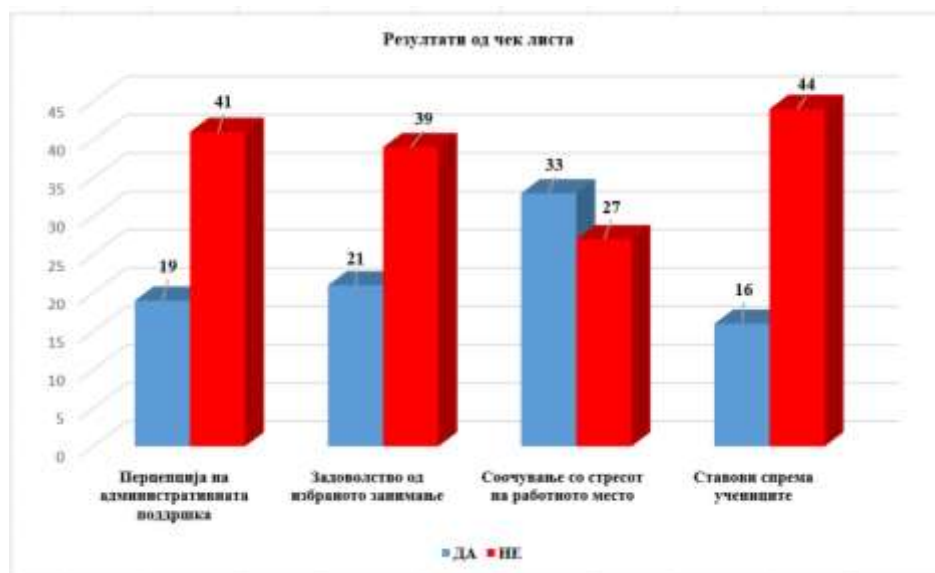
А) Перцепција на административната поддршка – од вкупно 60 испитаници, 41 (68,3%) одговориле негативно со НЕ, а 19 (31,6%) одговориле позитивно, со ДА. Исказите беа да се евидентира синдромот на соговрување кај наставниците во врска со административната поддршка. Резултатите покажаа дека немањето ваква поддршка доведува до синдром на „согорување“.

Б) Задоволство од избраното занимање – од вкупно 60 испитаници, 39 (65%) одговориле негативно, а 21(35%) испитаници одговориле позитивно. Кај исказот - Да можам повторно да бирам нема да го избирам ова занимање имаме обратна ситуација, 39 испитаници одговориле позитивно, со што јасно се укажува дека доколку би имале можност да бираат занимање, нема да го изберат ова кое денес го работат. Исказите беа да се евидентира синдромот на „согорување“ кај наставниците во делот на изборот на занимање. Според добиентите резултати, можеме да констатираме дека во наставничката професија се евидентира синдромот на „согорување“.

В) Соочување со стресот на работното место – од вкупно 60 испитаници 33 (55%) одговриле позитивно, а 27 (45%) одговориле негативно. И овие резултати покажаа дека стресот на работното место предизвикува синдром на „согорување“ кај наставниците од одделенска настава.

Г) Ставови спрема учениците – 44 одговориле негативно (73,3%), а 16 (26,6%) позитивно. Овие резултати покажаа дека учениците не доведуваат до синдром на „согорување“ кај наставниците од одделенска настава.

Графикон 2. Резултати од чек листа за евидентирање на професионалното „согорување“ кај наставниците во основното училиште



4. ЗАКЛУЧОК

Резултатите од ова истражување покажаа дека наставниците во одделенска настава се изложени на синдромот на „согорување“, кое е предизвикано од немањето административна поддршка, задоволството/незадоволството од избраната професија и стресот на работното место. Сите овие користени субскали во ова истражување остануваат отворени за понатамошно, сеопфатно истражување, да се види точно, која е причината за „согорувањето“ на наставниците. За да се намали степенот на „согорување“ кај наставниците, се препорачува зголемување на соработката и поддршката од педагошко – психолошката служба во училиштето, како и зголемување на соработката и поддршката од страна на директорите, да се намалат сите оние непотребни „реформи“ во воспитно – образовната работа, административната работа на наставниците, како и стресот за време на работното време на наставниците.

Никој не е имун на синдромот на „согорување“, особено перфекционистите кои имаа високи очекувања и проценки во врска со самите себе и она што можат да го постигнат на работа. Како превенција од согорувањето, треба да се работи и на јавното мислење дека наставниците се виновни за неуспехот на учениците и треба да им се даде поголема можност за искажување на своите видувања и проблеми. Постојано се зборува за тоа како и што да се промени во образованието, како да се подобрат наставниците и нивните методи за да учениците бидат што поуспешни, но малку внимание се посветува на оние кои треба и се одговорни за промените и „реформите“ во образованието. Само задоволен наставник, кој ужива во работата и му се радува на секој нов работен ден, може да го намали синдромот на „согорување“ и позитивно да влијае на учениците и на работата.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- Крнета, Д., Ѓејвановиќ, М., & Шевиќ, А. (2015). Извори стреса код наставника, Учење и настава, Год.1. Кр. 4, 629–650.
- Крњајиќ, С. (2003). Наставник под стресом, Београд, Институт за педагошка истраживања, Вол.53, 222-244
- Станковиќ-Ђорђевиќ, М. (2018). Професионални стрес и особине личности као фактор превладавања стреса просветних радника, Зборник радова Филозофског факултета XLVIII (2), doi:10.5937/ZRFFP48-15964
- Стојиљковиќ, С., & Досковиќ, М. (2013). Особине личности и професионални стрес наставника. *Меѓународни скуп Наука и глобализација*. Пале: Универзитет у Источном Сарајеву, Филозофски факултет. 1161–1179.
- Чабаркапа, М. (2009). Синдром изгарања на послу код наставника, Настава и васпитање, Вол. 58. Бр. 2, 268–286.

- Bottiani, J. H., Duran, C. A., Pas, E. T., & Bradshaw, C. P. (2019). Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. *Journal of School Psychology, 77*, 36-51. doi:10.1016/j.jsp.2019.10.002
- Koludrović, M., Jukić, T., & Reić-Ercegovac, I. (2009). Sagorijevanje na poslu kod učitelja razredne i predmetne nastave, te srednješkoloskih nastavnika. *Život i škola, Br. 22 (2/2009), God. 55*, 235–249.
- McCarthy, C. J. (2019). Teacher stress: Balancing demands and resources. *Phi Delta Kappan, 101*(3), 8-14. doi:10.1177/0031721719885909
- Pavičić Dokoza, K., Čilić Burušić, L., & Bakota, K. (2020). Prilog istraživanju nastavničkog stresa, Napredak : Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju, 161, 269 – 290, <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:257:524891>, poseteno na 2022-08-10.
- Žužić C., Ružić A., & Miličić F.A. (2020). Profesionalno sagorijevanje odgojno-obrazovnih radnika, Suvremeni trendovi i izazovi nastavničke profesije, Zbornik Odsjeka za pedagogiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci, 54 – 78, ISBN 978-953-361-000-9