

THE EFFECTS OF BURNOUT ON TEACHERS. DEPERSONALIZATION, PERSONAL UNFULFILLMENT AND PHYSICAL EXHAUSTION

Mihaela Stoica, Associate Prof., PhD, "Dimitrie Cantemir" University of Tîrgu-Mureş and Adriana Mihai, Associate Professor, PhD, University of Medicine and Pharmacy, Tîrgu-Mureş

Abstract. Research on teacher stress has become a major area of international research interest. Well managed stress may be exceeded, but incorrectly or poorly managed stress shall be converted into burnout. Burnout is specific professional sphere. The burnout is a state of emotional exhaustion of interest, dominated by frustration. The person suffering from burnout may lose interest and respect for others and generally has a cynical perception on people (depersonalization). This research studies the effects of burnout on teachers. The study aims to investigate whether there are differences between primary school teachers and middle school teachers on the level of burnout, depersonalization, personal achievement and emotional exhaustion. Another aim of the research is to look like if age or work place (town or village) influences the level of burnout. Research tool is the Maslach Burnout inventory. Research results show that middle school teachers present a higher level of burnout than primary school teachers.

In conclusion, we have two news: one bad and one good. The bad news is that no one is exempt from having burnout, and the good news is that burnout is treatable.

Keywords: teachers, burnout, depersonalization, personal achievement and emotional exhaustion.

Fundamentare teoretică

Meseria de profesor este o mare și frumoasă profesiune, care nu seamănă cu nici o alta, o meserie care nu se părăsește seara odată cu hainele de lucru. O meserie aspră și plăcută, umilă și mândră, exigentă și liberă, o meserie în care mediocritatea nu este permisă, unde pregătirea excepțională este abia satisfăcătoare, o meserie care epuizează și înviează, care te dispersează și exaltă, o meserie în care a ști nu înseamnă nimic fără emoție, în care dragostea e sterilă fără forța spirituală, o meserie când apăsătoare, când implacabilă, ingrată și plină de farmec (Salade, 1995, p. 135).

Profesorii reprezintă categoria profesională care manifestă cel mai ridicat nivel de stres profesional. Întru-un studiu realizat pe profesori din Marea Britanie, mai mult de 30% dintre profesori și-au evaluat locul de muncă ca fiind stresant (<http://top-psy.ro/stresul-la-profesori/>). În ultimii ani, există tot mai multe cercetări care scot în evidență gravitatea epuizării la profesori și implicațiile asupra procesului de învățământ. Stresorii zilnici pentru profesori pot fi: factorul timp – termene limită, pregătirea lecțiilor, confruntarea cu elevi dificili, conflicte cu conducerea instituției de învățământ sau cu colegii, discuțiile cu părinții, inovația și schimbarea în învățământ, mediul școlar și percepțiile și sentimentele personale. Un alt factor important de stres este climatul organizațional. Climatul este o dimensiune subiectivă a muncii într-o organizație: trăiri – satisfacție / insatisfacție, bucurie / tristețe, încredere / descurajare (Silvaș, 2013, p. 265).

Burnout poate fi rezultatul unui stres îndelungat, însă nu este același lucru cu prea mult stres. Stresul implică prea mult: prea multă presiune, prea multe cerințe. Acest prea mult te apasă, însă rămâi încrezător în viitor și știi că în momentul în care lucrurile reintră în normal te vei simți imediat mai bine. Burnout dimpotrivă, implică prea puțin: prea puțină

recunoaștere, prea puțină certitudine, prea puțin control. Când ești burnout te simți golit, demotivat, nepăsător și speranța unui viitor mai bun te părăsește. Când ești stresat, te simți înecat; când ești burnout, te simți secăt. Diferența poate părea subtilă și greu de identificat, însă este extrem de importantă, deoarece implică soluții diferite. Burnout îți reduce productivitatea și îți “devorează” energia făcându-te să te simți neajutorat, cinic și plin de resentimente. Stresul mobilizează și te face să acționezi pentru a-l reduce, burnout demobilizează: poți avea senzația că nu mai ai nimic de oferit, că nu e nimic de făcut.

Stresul duce la supraimplicare, burnout duce la dezimplicare. Stresul intensifică emoțiile, burnout le anulează; stresul produce o senzație de urgență și hiperactivitate, burnout produce încremenire lipsită de speranță; stresul determină pierderea energiei, burnout determină pierderea motivației, idealurilor și speranțelor; stresul ne afectează în primul rând fizic, burnout ne afectează în primul rând emoțional. (Mihai, Vaida, Nireștean, 2010, p. 24).

Conceptul de burnout a fost descris pentru prima oară în anii 1970, când Freudenberger 1974, l-a utilizat pentru a eticheta manifestările observate la un grup de tineri voluntari dintr-un centru de tratare a dependențelor de droguri. El a observat la aceștia, după un an de activitate intensă, o diminuare progresivă a energiei, pierderea motivației și a angajamentului, la care se asociau și alte simptome mintale și fizice (Popa, 2008, p. 248).

Burnout este o stare de extenuare fizică și psihică extremă, concretizată în atitudini negative față de muncă și sentimente de neajutorare și ineficiență (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001). Sindromul burnout este caracterizat prin: 1. un nivel ridicat al epuizării emoționale - energie scăzută, resurse emoționale scăzute; 2. cinism și depersonalizare - răspuns detașat, negativ față de ceilalți, pierderea sensului, începe ca și o modalitate de protecție, de detașare însă tinde spre dezumanizarea persoanelor beneficiare și 3. nivel scăzut al realizărilor profesionale: reducerea realizărilor percepute, sentiment de incompetență și productivitate scăzută.

Sindromul Burnout este reprezentat ori de plângeri persistente și supărătoare legate de epuizare după efort mental minor, ori plângeri persistente și supărătoare legate de sentimentul de oboseală și slăbire corporală după efort fizic minim. Conține cel puțin două dintre următoarele șase simptome: dureri musculare, amețeli, dureri de cap, tulburări ale somnului, incapacitate de relaxare sau iritabilitate. Pacientul este incapabil să își revină din simptome prin odihnă, relaxare sau distracție și durata tulburării este de cel puțin trei luni (http://www.burnoutintervention.eu/fileadmin/user_upload/BOIT_Good_practice_brochure_RO.pdf).

Burnoutul este întâlnit la nivelul persoanelor ce desfășoară profesii sociale prin care ajută diferite persoane. În această categorie de profesii intră și cea de dascăl.

Obiectivele cercetării: Lucrarea își propune să investigheze nivelul burnoutului – nivelul epuizării emoționale, depersonalizării și nerealizării profesionale la cadrele didactice. Un alt obiectiv al cercetării este de a arăta dacă nivelul burnout este influențat de profesie, mediul de proveniență și .

Ipotezele cercetării sunt:

1. Există diferențe semnificative între învățători și profesori privind nivelul burnoutului – nivelul epuizării emoționale, depersonalizării și nerealizării profesionale.

2. Caderele didactice din mediu rural prezintă un nivel mai ridicat de burnout decât cele din mediu urban.

Participanții la cercetare sunt 40 cadre didactice din învățământ preuniversitar: 20 profesori și 20 învățători. Majoritatea sunt femei 85% (34) și sunt căsătorite 83% (33). Vârsta este cuprinsă între 24 și 54 ani, iar media de vârstă este 40 ani.

Instrumentul de cercetare este inventarul de Burnout a lui Maslach (MBI). Inventarul de Burnout Maslach cuprinde 23 de itemi grupați pe cele trei dimensiuni: depersonalizarea (DP), realizarea personală (RP) și epuizarea emoțională (EE). **Depersonalizarea** este tendința de a-i vedea pe ceilalți ca lucruri, obiecte impersonale și deasemenea, tendința de a păstra distanță față de ei (exemple de itemi: „Simt un disconfort față de modul în care mi-am tratat unii colegi de muncă”, „Simt că-mi tratez unii colegi ca și când ar fi obiecte impersonale”, „Să lucrez cu oameni toata ziua este cu adevărat un surmenaj pentru mine”, „Prin munca mea am devenit mult mai insensibil față de viețile colegilor mei de muncă”). **Realizarea personală** este tendința de a se vedea pe sine ca neperformant, ca fiind lipsit de valoare și ca având o influență negativă asupra celorlalți (exemple de itemi: „Tratez cu eficiență problemele colegilor mei”, „Simt că prin munca mea influențez pozitiv viețile colegilor mei”, „Mă simt foarte energic”). **Epuizarea emoțională** apare atunci când indivizii se văd pe ei înșiși ca funcționând dincolo de limita confortabil de coping (exemple de itemi: „Mă simt epuizat emoțional din cauza muncii mele”, „Mă simt consumat la sfârșitul unei zile de muncă”, „Mă simt obosit când mă trezesc dimineața și știu că am de făcut față unei noi zile de muncă”).

Cotele brute obținute la cele trei dimensiuni se raportează se raportează la etalon (tabelul 1) și astfel se poate stabili și nivelul burnoutului stabilind în ce fază se află (tabel 2).

Tabelul 1 Etalon pentru MBI

Subdomeniul MBI	Scor mic	Scor mare
Depersonalizare	<18 sau = 18	> 19 sau = 19
Realizare personală	< 26 sau = 26	> 27 sau = 27
Epuizarea emoțională	< 23 sau = 23	> 24 sau = 24

Modelul Burisch (Schroder, 2010, p. 21) descrie burnoutul în 7 faze. Prima fază se indică lipsa burnout-ului. A doua fază este mai greu de recunoscut și este numită: entuziasmul idealist sporit. În această etapă propriile necesități sunt negate, în ciuda epuizării și a oboselii. Dorința subiectului de a arăta celorlalți cât de bun este se transformă într-o cerință imperioasă. Această stare este întâlnită la cei care lucrează (in)voluntar ore suplimentare. Frecvent, apare o dorință înverșunată de succes și realizări, asociată cu exigențe excesive – totul să fie făcut corect - și cu așteptări nerealiste.

Tabel 2. Modelul fazic al burnoutului

	Faze							
Domenii	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Depersonalizare	mic	mar e	mic	mar e	mic	mar e	mic	mare
Nerealizare personală	mic	mic	mar	mar	mic	mic	mar	mare

			e	e			e	
Epuizare emoțională	mic	mic	mic	mic	mar e	mar e	mar e	mare

Modelul fazic nu propune că indivizii vor trece în ordine, prin fiecare fază pentru a ajunge la cele mai avansate niveluri de burnout (așa cum se poate constata și după inspectarea modelului). Golembiewski și Munzenrider, 1988 propun doar faze de virulență progresivă, în următoarea ordine: cei aflați în faza I ar trebui să manifeste mai puține deficiențe decât cei din faza II-a ș.a.m.d. Deasemenea, încă un punct în care modelul fazic se distanțează de concepția Cristinei Maslach despre burnout se distinge între lansarea *acută* și *cronică*. Calea cronică reprezentată prin progresia I-II-IV-VIII reflectă o acumulare de experiențe ce induc stres, de-a lungul timpului. În contrast, lansarea acută poate avea mai multe căi: un eveniment traumatic poate determina trecerea din faza I direct în faza V. Acest individ poate trece în faza VI sau VII dacă modalitatea sa de coping este distanțarea de ceilalți (VI) sau neimplicarea / retragerea din muncă (VII). Dacă ambele au loc se poate ajunge în faza VIII. În mod similar, din stadiul II, în lansarea acută se poate ajunge în VII.

Prezentare și interpretarea rezultatelor

Rezultatele privind nivelul burnoutului la cadrele didactice sunt redată în figura 1. 32.5% dintre cadrele didactice sunt în faza 0, adică nu prezintă burnout, dar 30 % sunt la faza a 8 a burnoutului, ceea ce arată nivelul maxim de burnout. De asemenea 15% sunt în faza 2 și respectiv faza 3 și 7.5% sunt în faza 4. Rezultatele arată că profesorii prezintă un nivel mai ridicat burnout decât decât învățătorii.

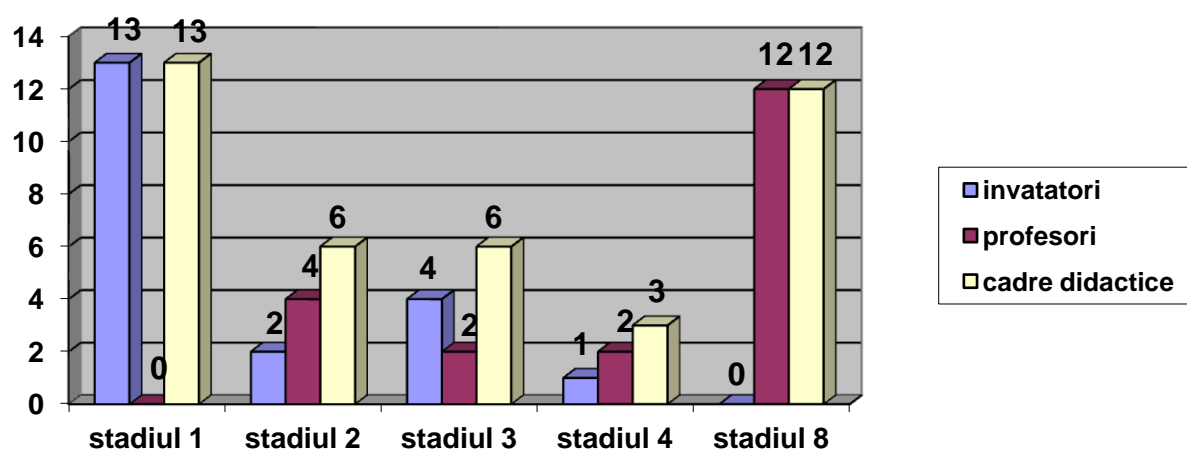


Figura 1 Distribuția participanților în funcție de nivelul burnout-ului

Rezultatele privind nivelul epuizării emoționale, nerealizării profesionale și depersonalizării sunt redată în figura 2. Se observă ca jumătate 52,5% trăiesc sentimente de depersonalizare și sentimente de nerealizare profesională și 30% sunt epuizați emoțional. Ceea ce observă că profesorii prezintă un nivel mai ridicat de epuizare emoțională, la nerealizare profesională și depersonalizare decât învățătorii.

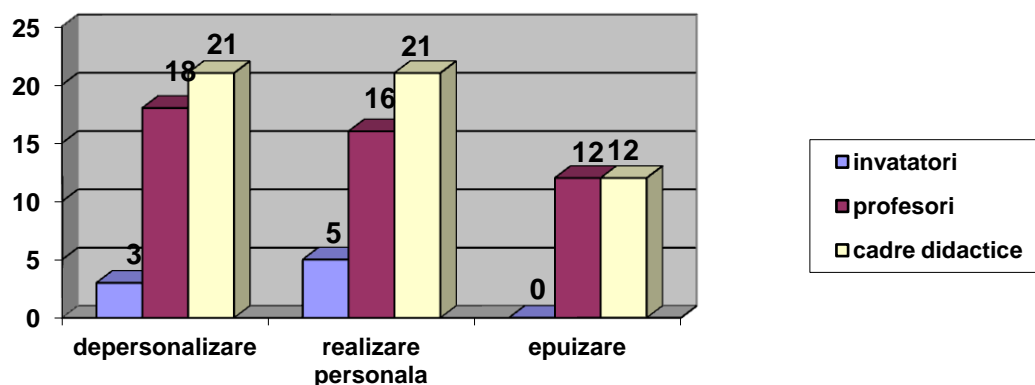


Figura 2 Distribuția participanților în funcție de nivelul depersonalizării, nerealizării profesionale și epuizării emoționale

Rezultatele semnificative obținute la corelații sunt redate în tabelul 1. S-au obținut corelații pozitive semnificative între profesie și nivelul burnoutului și nivelul depersonalizării, nerealizării profesionale și epuizării emoționale.

Tabel 1 Rezultatele semnificative obținute la corelații

		profesie	virsta	FAZE	DP	RP	EE
profesie	Pearson Correlation	1	-,142	,732**	,896**	,774**	,890**
	Sig. (2-tailed)		,383	,000	,000	,000	,000
	N	40	40	40	20	20	20
Virsta	Pearson Correlation	-,142	1	-,112	-,098	-,165	-,081
	Sig. (2-tailed)	,383		,490	,681	,487	,735
	N	40	40	40	20	20	20
FAZE	Pearson Correlation	,732**	-,112	1	,844**	,936**	,953**
	Sig. (2-tailed)	,000	,490		,000	,000	,000
	N	40	40	40	20	20	20
DP	Pearson Correlation	,896**	-,098	,844**	1	,810**	,860**
	Sig. (2-tailed)	,000	,681	,000		,000	,000
	N	20	20	20	20	20	20
RP	Pearson Correlation	,774**	-,165	,936**	,810**	1	,899**
	Sig. (2-tailed)	,000	,487	,000	,000		,000
	N	20	20	20	20	20	20
EE	Pearson Correlation	,890**	-,081	,953**	,860**	,899**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,735	,000	,000	,000	

N	20	20	20	20	20	20
---	----	----	----	----	----	----

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Rezultatele care confirmă ipoteza 1 că există diferențe semnificative între învățători și profesori sunt redată în tabel 2. S-a demonstrat faptul că profesorii prezintă un nivel mai mare a burnoutului decât învățătorii, de asemenea prezintă un nivel ridicat la epuizare emoțională, depersonalizare, cât și la nerealizare profesională față de învățători.

Tabel 2 Rezultatele semnificative obținute la testul T în funcție de profesie

Diferența între profesori și învățători					
	cadredid	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
burnout	1.00	20	59.0000	16.29982	3.64475
	2.00	20	39.8000	8.03676	1.79707

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
DP	Equal variances assumed	,199	,661	-8,568	18	,000	13,70000	1,59896	-17,05929	10,34071
	Equal variances not assumed			-8,568	17,544	,000	13,70000	1,59896	-17,06556	10,33444
RP	Equal variances assumed	1,297	,270	-5,185	18	,000	11,00000	2,12132	-15,45673	6,54327
	Equal variances not assumed			-5,185	16,365	,000	11,00000	2,12132	-15,48885	6,51115
EE	Equal variances assumed	,009	,926	-8,268	18	,000	15,70000	1,89883	-19,68929	11,71071

FAZE	Equal variances not assumed		-8,268	17,071	,000	15,7000	1,89883	-19,70491	11,69509	
	Equal variances assumed	70,786	,000	-6,626	38	,000	4,25000	,64144	-5,54853	2,95147
	Equal variances not assumed		-6,626	24,024	,000	4,25000	,64144	-5,57380	2,92620	

Rezultatele la diferențele de medii în funcție de mediu de proveniență sunt redată în tabel 3.

Tabel 3 Rezultatele obținute la testul T în funcție de mediu de proveniență

Group Statistics					
	mediul	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
burnout	urban	20	50.8000	8.59376	1.92162
	rural	20	48.0000	21.12619	4.72396

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
burnout	Equal variances assumed	7.955	.008	.549	38	.586	2.80000	5.09985	-7.52410	13.12410
	Equal variances not assumed			.549	25.120	.588	2.80000	5.09985	-7.70078	13.30078

Nu s-au obținut rezultate semnificative, în concluzie caderele didactice din mediu rural nu sunt mai stresate decât cele din mediu urban.

Rezultatele la diferențele de medii în funcție de mediu de proveniență sunt redată în tabel 4.

Tabel 4 Rezultatele obținute la testul T în funcție vârstă

Group Statistics										
	varsta	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean					
Burnout	sub 35	20	54.6000	20.52572	4.58969					
	peste 35	20	44.2000	6.78698	1.51762					
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
burnout	Equal variances assumed	25.297	.000	2.151	38	.038	10.40000	4.83409	.61390	20.18610
	Equal variances not assumed			2.151	23.106	.042	10.40000	4.83409	.40245	20.39755

Rezultatele arată că nivelul burnoutului este mai ridicat la cadrele didactice sub 35 de ani față de cel al cadrelor didactice peste 35 de ani.

Concluzii: Burnoutul afectează mai mult profesorii decât învățătorii. Cadrele didactice din mediul urban nu sunt expuse burnoutului mai mult decât cele din mediul rural. Cadrele didactice sub 35 de ani prezintă un nivel mai ridicat de burnout decât cele peste 35 ani. Aceste concluzii sunt importante în ceea ce privește modul de abordare a burnoutului și de intervenție în reducerea sa.

BIBLIOGRAFIE:

Maslach, C., Schaufeli, W.B. and Leiter, M.P. *Job burnout*, Annual Review of Psychology, 2001, Vol. 52, p. 397-422.

Mihai A, Vaida A, Nireștean A, EFPT BOSS Reasearch Group *Romanian contribution to the international study about psychiatry trainee burnout syndrome*, Acta Medica Mariensis vol 56, suppl 3, 2010, p. 24.

Popa, M., *Introducere în psihologia muncii*, Iași, Editura Polirom, 2008

Salade, D. *Educație și personalitate*, Cluj-Napoca, Editura Casa Cărții de Știință, 1995

Silvaș, A. *Pedagogie*, Cluj Napoca, Editura Eikon, 2013

Schroder, J.P. *Cum să depășim sindromul burnout*, Editura All, București, 2010

<http://top-psy.ro/stresul-la-profesori/>, *Stresul ocupațional la profesori*, 2012,