

Suținerea socială - factor de protecție împotriva sindromului de burnout al profesorilor

Social support – the protective factor against teachers' burnout syndrome

Vasile Radu PREDA ¹

Abstract

The emotional and instrumental components of social support are necessary for fostering the coping strategies associated with professional stress and with teachers' burnout syndrome. The prevention of stress and of teacher burnout symptoms was initially based mainly on the implementation of measures meant to develop individual competencies. However, the data we obtained through the different investigations will show that it is essential to increase the preoccupation with the prevention of stress in the educational environment by using preventive measures centered on improving the schools' socio-emotional climate and professional management.

Keywords: stress, burnout syndrome, social support, socio-emotional climate, professional management.

Suținerea socială – factor al diminuării stresului perceput

Diferite cercetări au căutat să valideze ipoteza unei relații între stres, epuizare profesională (burnout) și îmbolnăviri (Rasclé, 1994; Siegrist, 1996; Truchot, 2004). Mai mulți autori au sugerat modificarea modelului original stresori → boală, prin adăugarea unei evaluări a răspunsului individual la stresori: stresori → stres perceput → boală (Cox și Mackay, 1985; Lemyre, 1986 – citați de Dionne-Proulx, 1995). Dar se poate considera că nici acest model nu este suficient de explicativ, chiar dacă include stresul perceput ca variabilă intermediară, deoarece nu pune suficient în evidență natura complexă a legăturilor dintre nocivitatea unor factori din mediu și starea consecutivă a maladiei. În acest sens, trebuie să se ia în seamă faptul că pot exista mai multe condiții mai ales de natură individuală (trăsăturile de personalitate, strategiile de coping, susținerea socială) susceptibile să altereze

sau să amelioreze relația dintre factorii stresanți din mediu → stresul perceput → maladie.

Suținerea socială – privită ca factor de protecție împotriva epuizării profesionale a cadrelor didactice – este analizată de numeroși cercetători (Doudin, Curtchod-Ruedi, Peter, 2009) pornind de la raportarea la cele trei dimensiuni ale epuizării profesionale (burnout-ului): a) sentimentul de epuizare emoțională, de lipsă a energiei afective pe plan profesional; b) diminuarea implicării și motivației pentru activitatea profesională, stări trăite ca sentimente de eșec pe plan profesional; c) o tendință de dezumanizare (sau depersonalizare) a relațiilor interpersonale, iar uneori se poate ajunge și la anumite forme de cinism în relațiile cu alte persoane.

În opinia unor cercetători (Jaoul și Kovess, 2004), în lipsa susținerii sociale, burnout-ul – în dimensiunea sa de dezumanizare a relațiilor interpersonale – ar putea fi o strategie de adaptare, care ar permite

evitarea trăirii unor emoții negative și a unor deziluzii. Din acest punct de vedere, dezumanizarea - cu efectele ei de răcire a relațiilor, de distanțare afectivă și de estompare a comunicării interpersonale - ar constitui un factor de protecție pentru unele persoane, care se distanțează de unele exigențe proprii profesiei. Dar, chiar dacă dezumanizarea relațiilor poate constitui un factor de protecție care ar permite unor cadre didactice să evite distresul psihologic insurmontabil, această reacție este, totodată, un factor de risc în privința relațiilor profesor-elevi și, deci, pentru dezvoltarea acestora din urmă. Aceasta se datorează faptului că o atitudine cinică a unor profesori poate reprezenta o violență a atitudinii, care poate fi perturbatoare pentru dezvoltarea elevilor. Din acest punct de vedere, atât pentru sănătatea profesorilor cât și pentru sănătatea și dezvoltarea competențelor elevilor, cercetările care vizează factorii susceptibili de a preveni epuizarea profesională a cadrelor didactice au o mare importanță.

După unii cercetători (Jaoul și Kovess, 2004) epuizarea profesională poate fi datorată și deziluziilor create de realitatea școlară care contrazice idealul profesional al unor cadre didactice, în acest sens vorbindu-se de o suferință narcisică sau de o "patologie a idealului". Disonanța și confruntarea între idealurile profesionale și realitățile cotidiene ale școlii pot duce la apariția unor simptome ale burnout-ului.

Numeroase cercetări au evidențiat faptul că susținerea socială, respectiv rețeaua de ajutoare la care o persoană poate apela atunci când se confruntă cu situații profesionale problematice, poate constitui

o protecție împotriva epuizării profesionale a cadrelor didactice.

- Susținerea emoțională și susținerea instrumentală - componente ale susținerii sociale
- Hubfoll (1988) - citat de Doudin. Curchod-Ruedi și Peter (2009, p. 55) - a propus distincția între susținerea emoțională și susținerea instrumentală.
- Susținerea emoțională rezidă, printre altele, în manifestări de înțelegere, de empatie, de prietenie, de bunăvoință, care permit consolidarea și întărirea capacităților de reglare emoțională.
- Susținerea instrumentală constă în asistența metodologică, consilierea psihopedagogică, dezvoltarea capacității de reflecție asupra dificultăților și de analiză a acestora pentru atenuarea sau eliminarea lor.

După Hubfoll, profesorii au tendința să apeleze mai mult la susținerea emoțională decât la susținerea instrumentală. Deși persoanele care oferă susținerea emoțională (prieteni, colegi, membri ai familiei) nu reușesc de cele mai multe ori să furnizeze un ajutor eficient pentru rezolvarea situațiilor-problemă, pot contribui în unele cazuri la atenuarea epuizării emoționale a cadrelor didactice. Din acest punct de vedere, susținerea emoțională constituie un factor de protecție pentru confortul psihic al cadrelor didactice, dar are mai puține efecte pentru elevi, contribuind doar la menținerea unor relații profesor-elevi care se înscriu în etica relațională.

Stresul sau distresul psihologic poate afecta maniera în care profesorii percep susținerea socială. Importantă este însă percepția subiectivă pe care o are un

anumit profesor în privința susținerii sociale, respectiv sentimentul că are o suficientă susținere, satisfacția susținerii percepute sau disponibilitatea susținerii în caz de nevoie. Din acest punct de vedere, perceperea eficacității susținerii sociale depinde în mai mare măsură de experiența personală decât de disponibilitatea efectivă a rețelei de susținere socială sau de competența persoanelor solicitate.

Doudin, Curchod-Ruedi și Peter (2009) au investigat 137 de profesori în privința tipului de susținere socială la care au apelat în diferite situații școlare stresante. Astfel, s-a pus în evidență faptul că cel mai frecvent profesorii au primit o susținere socială instrumentală (60 %), în timp ce susținerea emoțională este menționată mai rar (22 %). Susținerea socială mixtă (instrumentală și emoțională) este menționată în 8 % din cazuri, iar absența susținerii sociale în 10 % din cazuri. Profesorii investigați de cei doi cercetători au apelat mai ales la specialiștii care le puteau oferi sprijin în rezolvarea unor situații-problemă școlare, mai ales legate de conduita elevilor și de modalitățile de predare-învățare.

Recurgerea la susținerea socială instrumentală demonstrează o preocupare pentru majoritatea profesorilor de a găsi soluții adecvate de rezolvare a unor situații-problemă ale elevilor. Susținerea emoțională este menționată în 22 % din cazuri mai ales de profesorii care se referă la situații problematice cu direcțiunea sau cu colegii.

Situații și factori stresanți din școli

În pofida situațiilor stresogene din unele școli, nu se poate conchide apriori existența unui nivel ridicat al stresului la

personalul din aceste instituții. Astfel, se pune întrebarea: în ce condiții și în ce moment un eveniment devine stresor?

Gradul de nocivitate al unor situații disfuncționale nu este ușor de stabilit, depinzând în mare măsură de caracteristicile personalității profesorilor și de experiențele trăite de aceștia în raport cu diferite situații și evenimente stresante.

Cercetările (Dionne-Proulx, 1995) au evidențiat factorii și situațiile cele mai puternic relaționate cu starea de stres a profesorilor: comportamentul inadecvat al elevilor; unele responsabilități educative și administrative suplimentare; relațiile negative, stresante cu alți membri ai personalului din instituție; repartizarea deficitară a sarcinilor și alte măsuri manageriale perturbatoare (tabelul 1).

Conform acestor date (tabel 1) situațiile și factorii care au media de manifestare cea mai crescută reprezintă aspectele cele mai stresante, cele mai tracasante pentru majoritatea profesorilor.

Contextele disfuncționale, stresante ale activității profesionale a cadrelor didactice pot produce emoții negative datorate comportamentului neadecvat al elevilor, sentimentului de inechitate în privința recunoașterii valorii sociale a profesiei, a salarizării scăzute, supraîncărcării muncii datorate curriculumului supraîncărcat, constrângerilor temporale, climatului școlar neadecvat, lipsa susținerii organizaționale etc. Acestor factori stresanți li se pot adăuga și alții, precum: confuzii în delimitarea rolurilor diferiților “profesioniști” care intervin în câmpul social al școlii (diferite persoane de la consiliul județean, primărie, inspectoratul

școlar); cerințe paradoxale venite din partea societății, care emite critici uneori foarte violente la adresa școlii, impunându-i cerințe nerealiste, ca și când instituția școlară ar putea regla singură

toate problemele educative și instructive ale tuturor elevilor.

*Tabelul 1 Componentele principale ale stresorilor în cazul profesorilor
Media frecvenței situațiilor stresante și corelațiile cu starea stresului perceput*

Factorii stresanți și itemii	%	Media	Corelația cu stresul
Factorul 1- Deficit de personal, de resurse didactice și de spațiu	26,7 %		
- Personal insuficient		2,38	.24*
- Materiale insuficiente		2,41	.08
- Spațiu restâns în raport cu necesitățile educative		2,47	.10
- Local inadecvat în raport cu necesitățile		2,10	.12
- Lipsa consilierilor școlari		2,60	.20*
- Absența unor profesori de sprijin		1,89	.00
Factorul 2 - Responsabilitățile educative multiple	10,9 %		
- Eforturile pentru motivarea copiilor		2,61	.18*
- Realizarea disciplinei		3,10	.20*
- Responsabilitatea față de reușitele elevilor		2,46	.07
- Teama ca un elev să nu fie agresat de unii colegi		2,47	.01
- Faptul că unii copii absentează frecvent		2,69	.16*
- Preocuparea de a fi corect față de toți elevii		2,84	.04
- Atenția susținută pentru managementul clasei		2,98	.11
Factorul 3 - Relațiile cu părinții	7,1 %		
- Dezinteresul părinților față de activitățile educative		2,94	.04
- Neglijența părinților vis-à-vis de îngrijirea corporală a copiilor		2,52	.05
- Cerințe și așteptări exagerate ale unor părinți		2,76	.04
- Neînțelegerea de către părinți a rolului profesorilor		2,56	.08
Factorul 4 - Comportamentele copiilor	6,6 %		
- Actele violente, agresive dintre elevi		3,13	.24*
- Zbieretele, crizele emoționale		3,33	.18*
- Atitudini necuviincioase ale copiilor (impolitețe , violență verbală etc)		3,04	.20*
Factorul 5 - Relațiile cu personalul școlii	5,0%		
- Lipsa ocaziilor de a împărtăși sentimentele sau experiențele cu membrii personalului		2,47	.21*
- Dificultăți de relaționare cu colegile/colegii		2,10	.20*
- Critici nejustificate venite de la superiori		1,63	.26*
Factorul 6 - Sarcinile extradidactice	4,4 %		
- Sarcini repetitive		2,56	.17*
- Supraîncărcarea datorată activităților birocratice		2,87	.27*

% = procentajul varianței măsurării explicate prin fiecare factor; * = $p < .05$

Concluzii

Chiar dacă datele diferitelor cercetări sunt contradictorii, totuși se poate susține că o evaluare pozitivă a susținerii sociale percepute pare a constitui un factor de protecție în privința epuizării profesionale. O evaluare negativă a susținerii sociale percepute poate constitui, în anumite situații, un factor de risc al epuizării profesionale. Astfel, dacă o anumită persoană se află în situația de epuizare profesională, ea poate avea dificultăți în a cere susținere socială sau a o percepe ca satisfăcătoare. Recurgerea la susținerea socială presupune abilități relaționale care sunt cu dificultate disponibile atunci când se manifestă dezumanizarea relațiilor interpersonale.

Astfel, profesorii care vor avea cea mare nevoie de susținere socială sunt cei care nu sunt dispuși să o solicite sau să o perceapă ca eficace. În același timp, susținerea socială oferită de instituția școlară poate fi insuficient de vizibilă sau prea incoerentă pentru a mobiliza adecvat, în situații delicate, un profesor deja fragilizat afectiv.

Diferiți cercetători (Rasclé, 1994 ; Halbersleben, 2006; Doudin, Curchod-Ruedi, Peter, 2009) s-au întrebat dacă susținerea socială acționează pozitiv, în mod direct asupra stării de sănătate sau ca atenuator ("buffering rol") în relația dintre stresor, stresul perceput și starea de sănătate. Se consideră că un efect direct al susținerii sociale este observabil atunci când acesta este semnificativ corelat cu criteriul măsurat, respectiv – cu factorii stresanți și cu stresul perceput.

Susținerea socială reprezintă o prevenție de tip primar destinată tuturor

profesorilor în vederea protejării acestora de epuizare profesională. Dar în unele cazuri, susținerea socială nu mai este un factor de protecție în prevenția secundară. Astfel, întâlnim profesori care se află deja în stare de epuizare profesională și nu sunt în măsură să solicite ajutor de la persoanele capabile să îl ofere. Solicitarea susținerii emoționale și/sau instrumentale presupune ca profesorii respectivi să aibă competențele relaționale funcționale. În prevenția secundară, la care se recurge în cazul profesorilor aflați în diferite faze ale epuizării profesionale, trebuie să se aplice tehnici psihoterapeutice individualizate.

Bibliografie

- Dionne-Proulx, J. (1995). Le stress au travail et ses conséquences potentielles à long terme: le cas des enseignants québécois. *Revue Canadienne de l'Éducation*, 20, 2 : 146-155.
- Doudin, P.A., Curchod-Ruedi, D., Peter, V. (2009). Le soutien social comme facteur de protection du burnout des enseignants. *Prismes/Revue pédagogique HEP*, 10 : 55-58.
- Halbersleben, J.R.B. (2006). Sources of social support and burnout. A meta-analytic test of the conservation of resources model. *Journal of Applied Psychology*, 91, 5: 1134-1145.
- Jaoul, Kovess, (2004). Le burnout dans la profession enseignante. *Annales Medico-Psychologiques*, 162, 1: 26-35.
- Rasclé, N (1994). Le soutien social dans la relation stress-maladie. În: M.L. Bruchon-Schweitzer, R. Dantzer (Eds.), *Introduction à la Psychologie de la Santé*, Paris. P.U.F. : 125-153.

Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational of Health Psychology*, 1 : 27-41.

Truchot, D (2004). *Épuisement professionnel et burnout*. Paris : Dunod.

1. Profesor psihopedagog. Școala Gimnazială Specială CRDEII Cluj-Napoca

E-mail: predavasileradu@gmail.com