

PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF THE COVID-19 PANDEMIC IN TEACHERS

Simona Nikolova

SWU "Neofit Rilski," Faculty of Philosophy, Department of Psychology, Blagoevgrad, Bulgaria,
simona.nikolova@swu.bg

Abstract: In the last year, several organizational changes have taken place in the educational system of all countries. They concern the social situation of distance learning due to the imposed pandemic situation in the world. Preserving the health and life of the participants in the educational process is a basic necessity. One of the significant social systems - education - has proved particularly vulnerable in the current global pandemic. The indefinite and unpredictable duration of the spread of COVID-19 has led the affected societies to a psycho-social crisis through impaired social functioning. Teachers were identified among the most exposed groups to the adverse psychological effects of a pandemic. High levels of stress, burnout, and anxiety were reported. Their professional role in public management and institutional control requires support and adaptation of the educational function in virtual learning modes. Psychodiagnostic data from teachers, accumulated in the scientific literature so far, inform pedagogical specialists' prevention and social support in the conditions of pandemic and post-pandemic. Distance learning in an electronic environment is becoming a current and promising trend in education. Pandemic situations call for educational reforms that bring schools, teachers, students, and parents into new communication, learning, and professional engagement patterns. In this context, there is a need for new models and designs of education, new organization and model of education management, new models of pedagogical interactions of the school with the family and other communities interested in education, new socio-pedagogical and psychological models for mental and physical health and well-being.

Keywords: psychological effects, COVID-19 pandemic, burnout syndrome, teachers, distance learning

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЕФЕКТИ НА ПАНДЕМИЯТА НА COVID-19 ПРИ УЧИТЕЛИ

Симона Николова

ЮЗУ „Неофит Рилски“, Философски факултет, Катедра „Психология“, Благоевград, България,
simona.nikolova@swu.bg

Резюме: През последната една година в образователната система на всички страни настъпват редица организационни промени. Те касаят социалната ситуация на обучение от дистанция, поради наложената пандемична обстановка в света. Запазването на здравето и живота на участниците в образователния процес се налага като основна необходимост. Една от значимите социални системи – образователната – се оказва особено уязвима в настоящата пандемична ситуация в световен план. Неопределената и трудно предвидима продължителност на разпространение на COVID-19 доведе засегнатите общества до психо-социална криза чрез нарушеното социално функциониране. Учителите са идентифицирани сред най-силно експонираните групи на негативните психологически ефекти на пандемията. При тях са докладвани високи нива на стрес, бърнаут и тревожност. Тяхната професионална роля в публичното поле на справяне и институционален контрол изисква поддръжка и адаптация на образователната функция във виртуални режими на обучение. Психодиагностичните данни от учители, натрупани в научната литература до момента, информират превенцията и социалната подкрепа на педагогическите специалисти в условията на пандемия и пост-пандемия. Обучението от разстояние в електронна среда се превръща в актуален и в перспективен тренд на образованието. Пандемичните условия налагат образователни реформи, които извеждат училищата, учителите, учениците и родителите в нови модели на комуникация, обучение и професионална ангажираност. В този контекст възниква необходимостта от нови модели и дизайни на обучение, нова организация и модел на управление на образованието, нови модели на педагогически взаимодействия на училищната със семейната и с други заинтересовани от образованието общности, нови социално-педагогически и психологически модели за психическо и физическо здраве и благополучие.

Ключови думи: психологически ефекти, пандемия на COVID-19, бърнаут синдром, учители, дистанционно обучение

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Пандемията на COVID-19 продължава да бъде глобална психо-социална променлива, която поставя на изпитание обществата и социално-значимите системи на образование и здравеопазване. Във фокуса на настоящия обзор е оценката на стрес, тревожност, депресия и бърнаут при учители от различни нива на образованието. От една страна психологическите ефекти на пандемията са негативно ситуирани именно в тези измерения на психологическия климат от работната среда на учителите, от друга страна – дистанционната форма на обучение изнася и обединява в едно ново социално измерение организационно-функционалното състояние на учителската професия, принадлежността ѝ към по-широкия социален контекст и субективните преживявания на учителите в тази среда. От позициите на психологията на средата психологичния климат може да бъде разглеждан в три генерални дименсии – организационно и функционалното състояние (нормативна база, строгост на реда и противоречивост), отношение на конкретната среда към широкия социален контекст (достъпност, престижност и изолираност) и отношение на средата към индивидите в нея (натоварване, удовлетворителност, впримченост и защитеност) (Радославова & Величков, 2005). Адаптиран е метод за оценка на социалната среда, който включва тези дименсии в представително проучване на български учители, посветено на бърнаут. Резултатите показват, че професионално прегаряне е значимо свързано с измеренията на противоречивост, изолиране, натоварване и престижност (Стоянова, 2020). Стресът, синдромът на професионалното прегаряне, тревожността и депресията са преплетени и свързани феномени (Stoyanov, 2014). В общия си диагностичен план тези явления се пораждат контекстуално. Новият пандемичен контекст също има потенциала да възпроизвежда тяхната природа в аналогични психо-социални закономерности. Проблемът за психичното здраве и реабилитацията на учителите в полето на тяхната работа придобива още по-критичен статус, тъй като не е толкова традиционно свързан с адаптация към нови изисквания и професионална квалификация, колкото с реадaptация и копинг поведение в новите условия на непредвидимо продължаваща пандемия.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЕФЕКТИ НА ПАНДЕМИЯТА ПРИ УЧИТЕЛИТЕ В УСЛОВИЯТА НА ОБУЧЕНИЕ ОТ РАЗСТОЯНИЕ

Отличителна черта на настоящата пандемия в сравнение с предишни е имплицитна черта и на културата – това е продължителната експозиция пред екрани, планети и смартфоните на съвременните общества при дистанционна работа и образование. Телекомуникациите и онлайн обучението са изследвани като фактори на стрес, тревожност и бърнаут. Въпреки това все още не съществува норма за повишена телекомуникация (Mheidly, Fares & Fares, 2020). В новосъздалата се педагогическа ситуация на дистанционно образование учителят е отговорен за реализацията на обучението, активността на участниците и поставените образователни цели. Той се намира в позиция на иноватор и експериментатор, което го сенсibiliзира при изпълнение на професионалните му задължения. Неочакваните промени в съдържателното естество на неговата работа стават причина за неувереност, страх от неуспех и тревога за бъдещето. Необходимостта от бърза когнитивна и поведенческа адаптация и интензивността на преживяванията води до чувство за интелектуално, емоционално и физическо напрежение. Професионалният стрес също захранва това напрежение чрез изискването за реструктуриране на личностните и професионални нагласи и мотивацията за успешно обучение. Страхът от провал, от организационните промени и динамики са източници на емоционален и физически натиск, който е рисков фактор за развитие на синдрома на професионалното изгаряне, или бърнаут. Има доказателства за нарушения в психичното здраве като последици на бърнаут, водещи до промяна в качеството на живота (Mancheva, Nikolova & Nerantzi, 2021). В проучване на испански учители (Баска автономна общност), проведено след възстановяване на присъственото обучение са докладвани високи нива на тревожност, значими по-високи при жените и при по-възрастните участници в изследването (над 47 г.). В същата извадка са измерени високи нива на стрес при по-младите учители (25 – 35 г.) и най-високи резултати за депресия при учителите с трудов договор по-кратък от 3 месеца. В този случай процентът на страдащите от симптоми на стрес, тревожност и депресия е висок в ситуацията на реално обучение, предхождано от дистанционната форма (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021). Идентифицирани като стресори за учителите в ситуацията на дистанционно обучение са неговата интензивност, претоварването (множество и едновременно запитвания от ученици и родители), липсата на технологично оборудване и интернет връзка, демотивацията на учениците, грижата за здравето на семейството, загубата на контрол и преплитането на професионални и домакински задачи, нередовни графици, финансови тревоги, противоречиви изисквания на образователния мениджмънт. Това е свързано с когнитивни дефицити, нервност и физически симптоми на стрес, които корелират с високи нива на емоционално изтощение и деперсонализация в аспекта на бърнаут (Vargas Rubilar & Oros, 2021). Уязвимостта към бърнаут на учителите се предиктира и от прилагането и развитието на умения в нови

информационни и комуникационни технологии, служебни и семейни конфликти, социална подкрепа и натоварване, породено от дистанционното обучение (Amri et al., 2020). Бърнаут синдромът е свързан с проблеми на психичното здраве като депресия, тревожност и стрес. Профилите на изгаряне при образователните специалисти, свързани с различни типове копинг стратегии и депресивна симптоматика информират превантивни програми и интервенции за подобряване на емоционалните им умения за справяне със стреса, индуциран от пандемията. Високите нива на емоционално изтощение и деперсонализация предполагат работа за насърчение на междуличностните отношения, социалните мрежи за подкрепа и регулиране на емоциите (Pedro Martínez et al., 2020). Друго представително проучване на бърнаут по време на пандемията при учители от различни региони на Испания констатира негативна връзка на изгарянето с черти на емоционална интелигентност и социално-емоционални умения като емпатия, регулация, просоциалност и емоционална автономия (Sánchez-Pujalte et al., 2021). Общото ниво на бърнаут в съчетание с организационната самоефективност прогнозира самочувствието и на учителите във времето на пандемия (Pereira, Gonçalves & Assis, 2021). Уязвимостта към бърнаут на учителите се предиктира и от прилагането и развитието на умения в нови информационни и комуникационни технологии, служебни и семейни конфликти, социална подкрепа и натоварване, породено от дистанционното обучение (Amri et al., 2020).

Мета-анализ, който включва проучвания на учители от Йордания, Китай, Азия, Испания, Бразилия, САЩ, Индия, публикувани в периода от 01.12.2019 г. до 15.05.2021 г. докладва високи нива на тревожност, стрес и депресия при значима част от педагогическия персонал. Безпрецедентното въздействие на пандемията върху учителите доминантно се изразява в симптомите на именно тези психологически разстройства. Някои от изследванията, попадащи в мета-аналитичното проучване работят в хипотезата, че резултатите са свързани с извънредното онлайн обучение, претоварването на учителите и несигурността по отношение на повторно отваряне на училищата в условия на пандемия. Авторите изразяват критичната необходимост от превенция и лечение на общи проблеми с психичното здраве сред тази група от населението (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021a). Негативните данни за психичното здраве на учителите превалят в сравнение с други професионални общности. Тяхната професия се сблъсква с уникални предизвикателства като решенията за повторно отваряне на училището в условията на COVID-19, несигурността по отношение на модалността на преподаване, необходимостта от рязка адаптация на образователни методи към средата на дистанционно обучение. Докато собственото им психично здраве е компрометирано учителите имат решаваща роля в усилията за адекватна подкрепа на социално-емоционалните потребности на учениците. Очертана е необходимостта от инструменти и програми за подкрепа и защита на душевното здраве на учителите както по време на пандемия, така и в дългосрочната перспектива след нейния край, което изисква висококачествено събиране на данни в техните кохорти. Симптомите на депресия, тревожност и чувство на изолация са отправни точки за изследователите във връзка с интра и интерпсихичните промени при педагозите, които преживяването на пандемията предполага (Kush et al., 2021).

Конструктът на благополучието е тестван при учители с оценка на ефекта на интервенционна техника за намаляване на стреса (Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) Intervention), базирано на оценка на субективното благополучие, устойчивостта и бърнаут. В два израелски града, области на Йерусалим, в течение на цялата учебна година от ноември 2019 г. до май 2020 г. е проведено проспективно контролирано изследване на интервенционна (експериментална) и контролна група учители. Интервенционното въздействие е разпределено в 10 групови срещи, всяка от които продължава 2,5 часа, и в индивидуални сесии на всеки две седмици с фасилитатор за период от 20 седмици. Интервенционната техника комбинира офлайн (лице в лице) и онлайн обучение на предварително профилирани за субективно благополучие, бърнаут, стрес и устойчивост учители. По същество експериментираната техника е в компетенциите на психолози и психотерапевти. Резултатите показват значимо подобрене на субективното благополучие по отношение на удовлетвореността от живота и на положителната емоция в интервенционната група. Контролната група страда от спад в устойчивостта, субективното благополучие и емоционално изтощение (Zadok-Gurman, 2021). Проучването има своите ограничения, но демонстрира добри практики и възможностите на психологията и психотерапия в полето на неотложна грижа за психичното здраве на учителите.

Проучване на Института за изследвания на образованието в България при оценка на въздействието на обучението от разстояние в електронна среда установява силна зависимост между нагласите на учителите към използването на технологии в учебния процес и тяхната самоефикасност по отношение на работата с тях. Най-високо самооценяват уменията си да използват технологии и да постигат качество на преподаването учители с професионален стаж между 10 и 15 години. Позитивната нагласа към прилагането на информационно-комуникационни технологии корелира с оптимистична преценка за персоналната способност да се работи с тях и да се постигат резултати. Самоефикасността и удовлетворението от работата

в периода на дистанционното обучение също са свързани. 84% от учителите са доволни от организацията на онлайн обучението в своето училище като 41%) от анкетираните са удовлетворени в най-висока степен. Същевременно учителите са критични към собствената си работа – едва 15% са напълно доволни от нея, а 22% са по-скоро критични към работата си от разстояние. В допълнение към много високата удовлетвореност (84% от учителите) от начина, по който съответното училище е организирано дистанционното обучение, 89% от учителите декларират, че им харесва да работят в него след края на това обучение. 87% от учителите декларират, че са имали възможност да развият уменията си, а 71% са се уверили, че могат да се справят добре с обучението на учениците си. Седем от всеки десет учители преподават с удоволствие и намират, че часовете им са интересни за учениците. Близко половината от учителите смятат, че могат да постигнат напредък с дори с най-трудните ученици, ако вложат достатъчно усилия. Отново почти половината от учителите приемат, че получават адекватно признание за добре свършената работа. При повечето от тези въпроси около 16-23 % от учителите са избрали неутрална опция и не са се ангажирали с мнение (Христова, Петрова & Папазова, 2020). Вярата в самоефективността на учителя може да предизвика възприемане на дистанционното обучение като на благоприятна възможност за преподаване, а не като препятствие (Soncini, Politi & Matteucci, 2021).

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Прегледът не изчерпва, но обобщава критично значими реалности в световното поле на образование – проблемът за дистанционното обучение като културен и образователен тренд и кризата в труда на учителя в оценката на психо-социалния стрес и психичното здраве. В този смисъл пандемията усложнява една вече започнала трансформация във времената на информационните технологии, добавяйки към обучението от разстояние нови роли, безпокойство от непредвидимостта и разнородни заплахи свързани с личното и общественото здраве.

Актуалните организационно-образователни модели и модели на комуникация между училището и семейството придобиват интерактивен и интеркултурен характер. Иновацията в тези сфери има приоритетно социално-културни характеристики, изразяващи движението към нови норми. Дистанционното обучение вероятно ще остане в репертоара на образованието и в този ред и експозицията пред екрани и мобилни устройства. Но в контекста на пандемията трудностите на виртуалното обучение информират психологическата уязвимост на всички значими фигури в образователния процес – учители, ученици, родители, образователен мениджмънт и политики.

Затрудняването на контрола и планирането, разклащането на частния, професионалния и социалния живот презумптивно водят до стрес. Психологическият и организационен климат на работа на учителите от всички нива на образованието е обективно неблагоприятен тъй като е релевантен и подчинен на глобалния пандемичен контекст. По този начин директно и индиректно те са уязвими на стрес, бърнаут, тревожност, депресия. Конвенционалната препоръка за управление на стреса се нуждае от предефиниране в термините на неотложна грижа за психичното здраве на образователните специалисти. Първостепенни тук са не оценката и/или мониторинга на психологичния климат, в който работят учителите, колкото спешната намеса за психологическа подкрепа и реадaptация към техните професионални ангажименти. Различни психологически и/или психотерапевтични интервенции са подходящи и приложими в перспективата на неопределена продължителност на стресовите ситуации. Необходимо е учителите да бъдат изведени в емоционална стабилност и учене (от салутогенна гледна точка), които да поддържат у тях чувство за управляемост, разбираемост и смисленост при възприемането на трудностите и предизвикателствата, да се стимулира салутогенното им функциониране (Стоянова, 2020). Превенцията на психичното здраве им следва да бъде първична и ситуативна, да рeанимира текущото им справяне и избора на конструктивни копинг стратегии.

ЛИТЕРАТУРА

- Стоянова, К. (2020). *Автореферат на дисертационен труд на тема: Бърнаут, емоционална интелигентност и копинг стратегии при учители*. България, Югозападен Университет “Неофит Рилски” – Благоевград. <http://rd.swu.bg/media/83362/avtoreferat.pdf>
- Радославова, М., & Величков, А. (2005). *Методи за психодиагностика*. София: Издателска къща Пандора ПРИМ.
- Христова, А., Петрова, С., & Папазова, Е. (2020). Оценка на въздействието на обучението от разстояние в електронна среда или други неприсъствени форми върху ефективността на училищното образование. *Институт за изследвания в образованието*. https://www.researchgate.net/profile/Eva-Papazova/publication/345003384_Oценка_na_vzdejstviето_na_obucenieto_ot_razstoanie_v_elektronna_sreda

- [a ili drugi neprisstveni formi vrhu efektivnostta na ucilisnoto obrazovanie/links/5fa8012d299bf10f732ff249/Ocenka-na-vzdejstviето-na-obuceniето-ot-razstoanie-v-elektronna-sreda-ili-drugi-nepriisstveni-formi-vrhu-efektivnostta-na-ucilisnoto-obrazovanie.pdf](#)
- Amri, A., Abidli, Z., Elhamzaoui, M., Bouzaboul, M., Rabea, Z., & Ahami, A. (2020). Assessment of burnout among primary teachers in confinement during the COVID-19 period in Morocco: case of the Kenitra. *The Pan African medical journal*, 35(Suppl 2), 92. <https://doi.org/10.11604/pamj.suppl.2020.35.2.24345>
- Kush, J. M., Badillo-Goicoechea, E., Musci, R. J., & Stuart, E. A. (2021). Teacher Mental Health During the COVID-19 Pandemic: Informing Policies to Support Teacher Well-being and Effective Teaching Practices. *arXiv preprint arXiv:2109.01547*.
- Mancheva, R., Nikolova, S., & Nerantzi, E. (2021). Burnout syndrome in teachers from special schools in the Hellenic Republic in a situation of social isolation. *Knowledge – International Journal Scientific Papers*, 46(2), 241–247.
- Mheidly, N., Fares, M. Y., & Fares, J. (2020). Coping With Stress and Burnout Associated With Telecommunication and Online Learning. *Frontiers in Public Health*, 8(574969). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.574969>
- Pedro Martínez, J., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernánde, J. M. (2020). Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology. *Frontiers in Psychology*, 11(591). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00591>
- Pereira, H., Gonçalves, V. O., & Assis, R. M. de. (2021). Burnout, Organizational Self-Efficacy and Self-Esteem among Brazilian Teachers during the COVID-19 Pandemic. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 795–803. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/ejihpe11030057>
- Sánchez-Pujalte, L., Mateu, D. N., Etchezahar, E., & Gómez Yepes, T. (2021). Teachers' Burnout during COVID-19 Pandemic in Spain: Trait Emotional Intelligence and Socioemotional Competencies. *Sustainability*, 13(13), 7259. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/su13137259>
- Stoyanov, D. (2014). *New Model of Burn Out Syndrome: Towards Early Diagnosis and Prevention*. Aalborg: River Publishers; 2014
- Ozamiz-Etxebarria, N., Berasategi Santxo, N., Idoiaga Mondragon, N., & Dosil Santamaría, M. (2021). Psychological State of Teachers During the COVID-19 Crisis: The Challenge of Returning to Face-to-Face Teaching. *Frontiers in Psychology*, 11(620718). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.620718>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Idoiaga Mondragon, N., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., & Santabárbara, J. (2021a). Prevalence of Anxiety, Depression, and Stress among Teachers during the COVID-19 Pandemic: A Rapid Systematic Review with Meta-Analysis. *Brain Sciences*, 11(9), 1172. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/brainsci11091172>
- Soncini, A., Politi, E., & Matteucci, M. C. (2021). Teachers navigating distance learning during COVID-19 without feeling emotionally exhausted: The protective role of self-efficacy. *School Psychology*, 36(6), 494–503. <https://doi.org/10.1037/spq0000469>
- Vargas Rubilar, N., & Oros, L. B. (2021). Stress and Burnout in Teachers During Times of Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(756007). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756007>
- Zadok-Gurman, T., Jakobovich, R., Dvash, E., Zafrani, K., Rolnik, B., Ganz, A. B., & Lev-Ari, S. (2021). Effect of Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) Intervention on Well-Being, Resilience and Burnout of Teachers during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3689. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18073689>