

СЪЩНОСТ И ОСНОВНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ПРОФЕСИОНАЛНОТО ПРЕГРЯВАНЕ, ИЛИ Т.НАР. СИНДРОМ БЪРНАУТ. КОГА И ЗАЩО ПРЕГРЯВАМЕ В УЧИТЕЛСКАТА ПРОФЕСИЯ?

Таня Яначкова

*Инженерно-педагогически факултет – Сливен, Технически университет – София
Основно училище „Никола Прокопиев“ – с. Сборище, област Сливен*

Резюме. В тази статия са представени определения за професионалното преграване – т.нар. бърнаут. Дават се отговори на въпросите: Кои хора са най-застрашени от синдрома на преграването? Кои са рисковите групи, застрашени от бърнаут? През какви стадии преминава професионалното преграване? Кога и защо преграваме в учителската професия и кои са симптомите на преграване? Какви са стратегиите за справяне със синдрома на бърнаут, които могат да се прилагат в учителската професия? Каква е превенцията на професионалното преграване при учителите?

Ключови думи: бърнаут; професионално преграване; рискови групи; стадии на преграване; симптоми на преграване; учители; превенция

Напоследък стана модерно и като че ли наложително да се говори за професионалния стрес, който е във фокуса на множество изследвания на причините и факторите, водещи до неудовлетвореност от труда, живота и заобикалящия ни свят. Все повече и повече хора са „жертви“ на професионалното преграване, или т.нар. „синдром на бърнаут“. Какво е „бърнаут“? Терминът е американски. Свързва се с физическо и емоционално изтощение или демотивация, обикновено в резултат на стрес или чувство за неудовлетвореност. През 1974 г. Хърбърт Фрейденбергер – американски психиатър и психолог, формулира термина бърнаут като характеристика на психологично състояние при здрави хора, които работят в емоционално напрегната трудова среда. След дълги наблюдения на професии, работещи предимно с хора, той констатира психофизично изчерпване при част от тях, водещо до загуба на илюзии и чувство за полезност и удовлетворение от извършваната дейност. През 1974 г. Хърбърт Фрейденбергер издава книгата си *Burnout: The High Cost of High Achievement*. В нея той дава следното определение на синдрома на професионалното преграване.

Дефиниция 1: Синдромът на прегарянето е изчерпване на енергията при професионалистите в сферата на социалната помощ, когато те се чувстват претоварени от проблемите на хората, с които работят. Според Хърбърт Фрейденбергер човек навярно страда от синдром на прегарянето, ако: усеща, че е недостатъчно съзрял за предизвикателствата на живота; струва му се, че е недооценен и трудът му отива на вятъра; постоянно изпитва умора, която в последните години се е превърнала в хронична; струва му се, че всеки ден е лош за него.

Първоначално професионалното прегаряне е установено при специалисти, работещи в благотворителни организации и медицински учреждения. След 1982 г. групата на рисковите професии се разширява. Към нея се прибавят педагози, юристи, политици, мениджъри, полицаи и социални работници.

Дефиниция 2: Бърнаут е комплексно медицинско и психологично състояние, на което подвластно става съвременното общество. Характерните признаци при бърнаут са силно емоционално, психологическо и физическо претоварване. Чести симптоми са усещания за страх, депресия, безизходица и невъзможност за справяне с ежедневни задачи

Дефиниция 3: Това е състояние, при което се усещаме претоварени в работата и започваме да се чувстваме безсилни.

Каква цена плащаме за високите постижения? Колко още можем да издържим на стрес, напрежение, динамика, застрашени ли сме от синдрома на прегарянето? Белгийският философ Паскал Шабо нарича професионалното прегаряне „болестта на нашата цивилизация“. Според негови проучвания в Съединените щати броят на хората, които взимат антидепресанти, се е увеличил с 400% за последните 30 години, във Великобритания – с близо 500%, а в Европа всяка година употребата на подобни медикаменти нараства със стряскащите 20%.

Кои хора са най-застрашени от синдрома на прегарянето (бърнаут)? Към групата на най-застрашените от бърнаут са хората с професии, предлагащи и предоставящи услуги, изискващи емоционално и потенциално постигане на резултати. Като цяло, съвременните изследвания сочат, че най-застрашени от фактора на бърнаут са хора, изложени в продължение на дълго време на стрес. Това се случва най-вече с цел постигане на определени резултати. Често те са лишени задълго от почивка и нужното за организма възстановяване. Бърнаут създава и усещане за самота, пустота, безнадеждност, липса на мотивация.

Рискови групи спрямо синдрома на професионално прегаряне. В таблица 1 са представени петте рискови групи спрямо синдрома на професионално прегаряне – бърнаут.

Таблица 1

Първа група	Най-рисковата група е при хора, упражняващи професии, при които се осъществяват интензивни междуличностни контакти. В тази категория влизат: ръководители, учители, лекари, медицински и социални работници.
Втора група	Особено бързо професионално прегарят хората с интровертен характер, при които индивидуално психологическите особености не са съгласувани с професионалните изисквания на комуникативните професии.
Трета група	Хората, които изпитват постоянни вътрешни страхове и притеснения относно работата си.
Четвърта група	Жени, преживяващи дълготрайни вътрешни конфликти, породени от противоречия между професионалните задължения и семейните роли на майка и съпруга. Особено рисков фактор е заемането на висок пост, придружен с постоянно доказване на професионализъм в условия на жестока конкуренция с мъже.
Пета група	Хора, които работят в условия на нестабилна трудова среда и имат хронически страх от загуба на работа.

Кои качества у човека допринасят за засилване риска от бърнаут? Перфекционизъм, амбициозност, завишени чувства на отговорност са най-опасни за рисковите групи и професии.

Изследователите на синдрома бърнаут подчертават, че са възможни пет стадия на поведение при професионалното прегаряне: от ентузиазъм към стагнация, от стагнация към фрустрация, от фрустрация към апатия и накрая от апатия към бърнаут. На фигура 1 са представени тези пет стадия на професионалното прегаряне бърнаут.

СТАДИИ НА БЪРНАУТ



Фигура 1

Ентусиазъм/удовлетворение. По време на тази фаза индивидът е значително удовлетворен от своята работа. Човек се чувства преливащ от енергия и ентусиазъм и всичко му се струва възможно. Той обича своята работа, харесва колегите и организацията, за която работи. Дейността му носи удовлетворение и потенциал за развитие.

Стагнация/застой. В тази фаза засегнатият започва да разбира, че неговите очаквания и надежди по отношение на професията, работодателя и колегите са били малко прибързани. Появяват се умора, апатия, проблеми със съня, загуба на интерес към основаната дейност, която започва все по-осезателно да губи своята привлекателност и продуктивността му значително намалява. Не са редки и случаите, когато засегнатият започва да влага умишлено повече усилия, за да може отново да се доближи до опияняващото чувство на задоволство, което е изпитвал в началото. Но дори тази свръхактивност не успява да запълни празнотата от нереализираните професионални надежди.

Фрустрация/раздразнителност. Загуба на работния статус. Това е последната фаза, която позволява едно по-безболезнено и без критични последици завръщане към нормалния живот, ако синдромът бъде забелязан и се започнат стъпки към преодоляването му. Страдащият става изключително раздразнителен, циничен и открито започва да обвинява колегите или организацията за начина, по който се чувства.

Апатия. Следва четвъртият стадий – това е стадият на загуба на работния статус. През тази фаза повишеният интерес към работата постепенно отстъпва и се заменя с постоянно раздразнение и чувство на умора. Това е последната фаза, която позволява едно по-безболезнено и без критични последици завръщане към нормалния живот, ако синдромът бъде забелязан и се започнат стъпки към преодоляването му.

Бърнаут. Стадият на пълно „изгаряне“. Между първата и тази последна фаза на протичане могат да изминат години (3 – 4 години), но понякога са достатъчни и само няколко месеца. Основният симптом в тази фаза е чувството на отчаяние. Кризата се изживява, като не се вижда смисъл не само в работата, но и в живота, като цяло. Човек чувства, че се е провалил и с това е загубил достойнството си.

Кога и защо прегаряме в учителската професия

Поради своите специфични особености учителската професия винаги е била във фокуса на общественото внимание, а учителят традиционно е бил натоварван с много високи очаквания и отговорности. Неслучайно именно учителите са сред рисковите професионални групи, засегнати най-често от синдрома на емоционалното „прегаряне“, като в крайна сметка, губят контрол над стреса. Най-вероятни причини за състоянието на бърнаут при учителите са: постоянното напрежение и ежедневният стрес; липсата на признание; липса на социална подкрепа.

Професионалният стрес при учителите е свързан с работното натоварване: планиране на уроците, организиране на дейности, справяне с дисциплината в класните стаи, справяне с т.нар. „проблемни ученици“, липсата на интерес и ниската успеваемост. Наблюденията на специалистите показват, че жените учители преживяват по-високи нива на професионален стрес, отнасящ се до взаимодействието с учениците и с техните родители и близки, с колегите, с натоварването, с успеваемостта на учениците и с емоционалното изтощение.

Кои са стресорите при учителската професия?

Стресорите са фактори на околната среда или лични фактори, чието действие дисбалансира физиологичните и умствените функции на човек, засяга нервната система на организма и е причина за стрес. Стресорите биват остри и хронични, както и вътрешни или външни. Тук ще спрем вниманието си върху събитията, причиняващи стрес. Според едни изследователи на бърнаут условно стресорите могат да бъдат разгледани в пет групи: стресори, свързани със средата (в града: силни нива на звука, прекомерно силно осветление, прекалено много хора на едно място, липса на собствено пространство, шум и др.); стрес в ежедневието (уличен трафик за шофиращите, загубени ключове, липса на качествена физическа активност в града); съществени промени в живота (като развод или голяма загуба на близък); стресори на работното място; социални стресори (изисквания на обществото или в семейството).

Според други изследователи на професионалното прегаряне бърнаут стресорите могат да се групират в две големи групи: физически стресори; психически стресори.

Физически е този стресор, който има директен ефект върху тялото. Той може да бъде външно условие на средата или вътрешно физическо или физиологическо искане на човешкото тяло.

Психически стресор е този, който няма директно влияние върху човешкото тяло, но засяга когнитивната или емоционалната система (напр. негативно, дисфункционално възприемане на миналото, настоящето или бъдещето).

В таблица 2 са представени двата вида стресори – физически и психически.

Таблица 2

Физически стресори	Психически стресори
Стресори на средата: горещина, студ, влага вибрации, шум хипоксия (недостатъчен кислород), дим, отрова, химикали, инфекциозни агенти, физическа работа, силна светлина, тъмнина, мъгла.	Когнитивни стресори: информация – твърде много или твърде малко, сензорно претоварване или сензорна депривация, неяснота, несигурност, изолация, недостиг на време или чакане, непредсказуемост, организационна динамика, труден избор или липса на избор, признаване на лошо функциониране.

Физиологични стресори – недостатъчен сън, дехидратация, недोхранване, лоша хигиена, мускулна умора, отслабена имунна система, свръхизползване или недостатъчно използване на мускулите, болест или нараняване.	Емоционални заплахи от нараняване – болест, болка, провал, загуба, предизвикващи страх и тревожност, загуба на близки – предизвикващи тъга и печал, фрустрация, заплаха, загуба или вина – предизвикващи раздразнение, гняв и омраза, загуба на вярата или духовна конфронтация, междуличностни чувства.
--	--

Към стресорите при учителската професия можем да причислим:

- незачитане авторитета на училището/учителя от страна на ученици, родители, общественост;
- непрестанно адаптиране към нови задължения и/или вменяване на непривични задължения;
- недостъпно учебно съдържание;
- липса на учебници и учебни помагала по много учебни дисциплини в гимназиален етап на обучение;
- много институционални права на учениците, малко – на учителите;
- апатия от страна на учениците, безучастие в процеса на обучение;
- ниското възнаграждение (доскоро);
- лоши условия на труд, недобра материална база в някои от училищата;
- работа с „трудни“ деца;
- несигурно работно място;
- влошена комуникация с ученическата група;
- необосновани претенции от страна на системата за дейности по квалификация и/или по въвеждане на нови правила;
- конфликти с колеги и с пряк началник;
- конфликти с родители; натиск от страна на родителите, нарушен баланс в комуникацията между родителите и учителите;
- неоценяване, непризнаване на професионални заслуги и приноси от страна на ръководството и/или други институции;
- субективизъм при оценяване на професионалните постижения от страна на ръководството;
- изкуствено създадено напрежение;
- постоянни образователни реформи;
- шум в училище;
- планиране на уроците и вземане на работа вкъщи;
- отговорност за успеваемостта на учениците и инфлация на оценките;
- справяне с дисциплината в класната стая;
- „проблемни ученици“, ученици със специални образователни потребности;
- интегриране на нови технологии в обучението или пък липсата на иновации или на разнообразие;

- промяна в учебните програми;
- липса или недостатъчна подкрепа от администрацията;
- перфекционизъм;
- пандемията COVID-19 и въвеждането на дистанционно обучение/ обучение от разстояние.

Този списък е отворен и подлежи на допълване според конкретната ситуация на всеки отделен учител.

Как се проявява психологично синдромът на прегарянето при учителите

В цял свят учителската професия е отнасяна към стресогенните професии. Силните катаклизми в българското общество през последните две десетилетия и пандемията на COVID-19 през последната година допълнително рефлектират и в нея, тъй като учителят е професионално свързан с всички прослойки на обществото чрез своите ученици.

Професионалното прегаряне при учителите е състояние на физическо, умствено и емоционално изтощение, придружено от усещане за неефективност от работата. Бърнаут синдромът е тенденцията за отрицателна самооценка, особено по отношение на собствената работа с хора. От това страда не само самочувствието на човека, но и хората, които са пряко въвлечени в неговото обкръжение – семейство, приятели, колеги и т.н.

Физическите симптоми на бърнаут при учителите също са много: чувство на изтощение, липса на ентузиазъм, хронична умора, понижена устойчивост към инфекции, главоболие, гастритни заболявания, сърдечносъдови заболявания, загуба на тегло, свръхтегло. Изброените симптоми могат да се срещнат и при хора, незасегнати от бърнаут.

Симптомите на професионалното прегаряне при учителите могат да се разделят на две големи групи: *общи и специфични*.

Към *общите* симптоми спадат стресорите, предизвикани от прекалено дълго работно време и натовареност, липсата на достатъчно ред и изясненост в очакванията и изискванията, разногласия и конфликти в работната среда. Към *специфичните* симптоми се отнасят личностните характеристики на учителя, липсата на ресурси за справяне с работата, нарушена комуникация, ролевите конфликти и други.

Факторите в трудовата среда, които оказват влияние за развитие на бърнаут, са: трудово натоварване; начините на контрол на изпълнението на работата; възнаграждение; очаквания на общността; неясни критерии за успешност на извършваната работа; липса на справедливост; лош психологически климат на работната среда; ценности; липса на възможност за самостоятелно взимане на решения; неопределеност на ролята и функционалните задължения; работно напрежение; междуличностни конфликти; липса на нужната подготовка за

осъществяване на професионалните задължения; недостатъчно ресурси.

- Личностните фактори, които оказват влияние за развитие на бърнаут при учителите, може да бъдат групирани в четири подгрупи.
- Определени личностни характеристики – неустойчивост, склонност към завишени очаквания към себе си и към другите.
- Нагласи и представи за особеностите на професионалната дейност и нейната успешност.
- Липса на ресурси за справяне с работата.
- Липса на ефективни модели за комуникация и общуване.

Ролевите конфликти, които оказват влияние за развитието на бърнаут при учителите, биват два вида:

- Конфликти в работната среда – появяват се, когато учителят не е наясно с очакванията от своята дейност. Това води до несигурност в дейността му и в поведението му, породена от липсата на критерии, правила за извършване и оценка на дейността. Появяват се и когато специалистът не притежава нужната квалификация и компетентности за извършване на определената дейност. Това води до объркване, стрес, натоварване и изтощение.
- Конфликт между семейни и професионални роли.

Какви стратегии за справяне със синдрома бърнаут може да се прилагат при учителите

Основно стратегиите за справяне с професионалното прегаряне могат да бъдат: 1) промяна на условията на труд или смяна на работното място; 2) личностна промяна чрез повишаване на личния капацитет.

И в двата случая са необходими балансиране между работа и почивка; професионална психологическа помощ за облекчаване на напрежението; терапия за промяна и преоценка на приоритетите и усвояване на начини и техники за релаксация; тренинги за справяне със стреса и бърнаута.

Първото нещо, което трябва да се направи, е диагностициране на ситуацията. Това включва анализ на външната среда и диагностика на личността.

Диагностиката на личността включва *изследване на личностови особености* – темперамент, самооценка, стилове на реагиране, поведенчески модели при стресогенни събития; *изследване на нивото на ситуативен, хроничен и посттравматичен стрес*; диагностициране на наличието на непре работени психотравматични събития; диагностика на нивото и стадия на бърнаут.

Аспектите на професионалното прегаряне са понижена самооценка; изолация, емоционално изтощение, соматизация.

Диагностика на симптоматиката на професионалното прегаряне

Симптоматиката се разглежда в три аспекта: психофизиологични

симптоми, социално-психологически и поведенчески. Десетте най-чести симптома на прегарянето при учителите са: 1. силно психологическо, емоционално и физическо претоварване; 2. постоянна умора; 3. чувство за безнадеждност; 4. усещане за страх и безизходица; 5. депресия; 6. неспособност за справяне с ежедневните задачи; 7. липса на желание за общуване; 8. влошаване на отношенията с околните; 9. липса на мотивация; 10. затваряне в себе си.

Превенция на професионалното прегаряне при учителите

Многото констатирани случаи на регистрирани учители, попаднали под влиянието на синдрома *бърнаут*, са индикатор за необходимостта от превантивни действия за превенция на професионалното прегаряне при учителите. Наложително е в квалификационните форми, предвидени за учителите, да бъдат включени програми, ориентирани към характеризиране същността на „бърнаут“, очертаване на неговите стадии на развитие, компоненти, видове, фактори, личностни корелати. Необходимо е често да се провеждат тренинги от типа „Тийм билдинг“, като за целта се ангажират професионалисти в тази област, също така да се реализират занятия за придобиване на практически умения за справяне със синдрома на професионалното прегаряне.

Всичко това води до извода, че е крайно време да се обърне специално внимание на проблема с професионалното прегаряне при учителите и да започне провеждането на серия от квалификационни курсове и тренинги от типа на тийм билдинг, които да дават умения на учителите за справяне с този бич на настоящия век – бърнаут.

ЛИТЕРАТУРА

- Витанова, Н. & Митева, Н. (2015). *Бърнаут синдромът в учителската професия*. Шумен: Епископ Константин Преславски.
- Иванова, Т. И. (2013). *Преживяването на бърнаут при учители и връзката му със самооценката и личностните дименсии на Айзенк*. Дипломна работа ОКС „Бакалавър“. София: НБУ.
- Ценова, Б., Татъзов, Т., Антонова, Ц. & Цветкова, М. (1995). Разпространение на бърнаут синдрома при персонал от детски заведения. *Проблеми на хигиената*, т. XX, 90 – 100.
- Фара, А. (2004). Бърнаут и учителската професия. *Психологични изследвания*, 1, София: Институт по психология, БАН.
- Ценова, Б. (1996). Професионален стрес и психично здраве при учителите – ч. I. *Бълг. сп. по психология*, 4, 46 – 72.

- Ценова, Б. (1998). Разпространение на бърнаут синдрома в сферата на образованието и обслужването. Сборник „Предизвикателствата на стреса“. София: „Св. Георги Победоносец“, 61 – 82.
- Янакиева, Сн. (2009). Емоционалното „изгаряне“ – един от рисковете на учителската професия. *Ел. списание „Продължаващо образование“*, 15. София: СУ „Св. Кл. Охридски“ – ДИУУ, ISSN 1312-899X.
- Янакиева, Сн. (2009). Възможности за превенция и справяне със синдрома на емоционалното „изгаряне“ в учителската професия. *Ел. списание „Продължаващо образование“*, 17. София: СУ „Св. Кл. Охридски“ ДИУУ. ISSN 1312-899X.

REFERENCES

- Vitanova, N. & Miteva, N. (2015). *Burnout sindromat v uchitelskata profesiya*. Shumen: Episkop Konstantin Preslavski.
- Ivanova, T. I. (2013). *Prezhivavaneto na burnout pri uchiteli i vrazkata mu sas sebeotsenkata i lichnostnite dimensii na Ayzenk*. Diplomna rabota OKS “Bakalavar”. Sofia: NBU.
- Tsenova, B., Tatyozov, T., Antonova, Ts. & Tsvetkova, M. (1995). Razprostranenie na Barnaut-sindroma pri personal ot detski zavedeniya. *Problemi na higienata, t. XX*, 90 – 100.
- Fara, A. (2004). Barnaut i uchitelskata profesiya. *Psihologichni izsledvaniya, I*, Sofia: Institut po psihologiya, BAN.
- Tsenova, B. (1996). Profesionalen stres i psihichno zdrave pri uchitelite - ch. I. *Balg. sp. po Psihologiya, 4*, 46 – 72.
- Tsenova, B. (1998). Razprostranenie na barnaut-sindroma v sferata na obrazovaniето i obsluzhvaneto. *Sbornik „Predizvikatelstvata na stresa“*. Sofia: „Sv. Georgi Pobedonosets“, 61 – 82.
- Yanakeva, Sn. (2009). Emotsionalното „izgaryane – edin ot riskovete na uchitelskata profesiya. *El. spisanie „Prodalzhavashto obrazovanie“*, 15. Sofia: SU „Sv. Kl. Ohridski“ – DIUU, ISSN 1312-899H.
- Yanakeva, Sn. (2009). Vazmozhnosti za preventsiya i spravyane sas sindroma na emotsionalното „izgaryane v uchitelskata profesiya. *El. spisanie „Prodalzhavashto obrazovanie“*, 17. Sofia: SU „Sv. Kl. Ohridski“ DIUU. ISSN 1312-899H.
- EWS. (2011). *European-Wide Survey on Teachers Work-Related Stress – Assessment, Comparison and Evaluation of the Impact of Psychosocial Hazards on Teachers at their Workplace*. ETUCE.
- Freudenberger, H. J. (1980). *Burnout: The High Cost of High Achievement*.
- Maslach, K. & Jackson, S. (1981). Measurement of occupational burnout. *Journal of Professional Behavior. issue 2*, 99 – 113.

- Lazarus, R.S. (1966) *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Leider, R. & Buchholz, S. (1995). The rustout syndrome. *Training and development*, 3, 7-9.
- Parent-Thirion, A., Fernandez, Macias, E., Hurley, J. & Vermeylen, G. (2007). *Fourth European Working Conditions Survey*. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Dublin (Ed). Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- Szabo S., Tache, Y. & Somogyi, A. (2012). The legacy of Hans Selye and the origins of stress research: A retrospective 75 years after his landmark brief. *Letter to the Editor of Nature, Informa Healthcare USA, Inc., Stress* 15(5): 472 – 478.

ESSENCE AND MAIN CHARACTERISTICS OF BURNOUT. WHEN AND WHY DO WE OVERWORK IN TEACHER'S PROFESSION?

Abstract. This article presents some views on the burnout syndrom. Discussed are questions like: Which people are most at risk from the overworking syndrome? Who are the risk groups threatened by the burnout process? What are the stages of professional exhaustion? When and why do we burn out in the teaching profession and what are the symptoms? What are the strategies for dealing with the syndrome of burnout that can be applied in the teaching profession? What is the prevention of the professional overworking of teachers?

Keywords: burnout; professional overworking; risk groups; burn out stages; burnout symptoms; teachers; prevention

✉ **Ms. Tanya Yanachkova, PhD Student**
Technical University of Sofia – Sliven Branch
Principal
N. Prokopiev Primary School
Village of Sboriste, Sliven Region, Bulgaria
E-mail: yanatania@abv.bg