

Разграничаване на Бърнаут-синдрома от близки до него конструкти

Наталия Витанова, Нели Митева, Николай Николов

Abstract: Differentiation of the Syndrome of Burn-out by closely related constructs: *This article relates to burnout syndrome. An attempt burnout can be distinguished from closely related constructs – stress, fear, fatigue, distress, depression.*

Keywords: *burnout, stress, distress, depersonalisation*

ВЪВЕДЕНИЕ

През последното десетилетие на XXI век голяма част от хората променят отношението си към професията. Губят увереността и стабилността на своето социално и материално положение, за да гарантират запазване на работното си място. Конкуренцията за по-престижна и по-високоплатена работа е стряскащо голяма. Пазарът на труда бързо се променя. Непрекъснато пада рейтингът на социално значимите професии – учители, университетски преподаватели, учени, лекари, полицаи, медицински сестри и др. Като следствие расте психическото и емоционалното напрежение свързано със стреса на работното място – повишава се тревожността, появяват се депресии, „бърнаут“-синдрома, психосоматични разстройства, зависимости от психоактивни вещества (алкохол, транквиланти, наркотици и др.). Заедно с професионалните разочарования и изброените симптоми се стига до цинизъм, агресия, дистанциране от професионалните контакти и накрая до примирение. Засегнатите могат да бъдат обозначени като „прегорели“.

С течение на годините в резултат на динамичните промени в обществото този феномен на „прегарянето“ започва да се наблюдава все по-често и при други професионални групи. През 70-те години интересът към него е възобновен и той отново е в центъра на научните изследвания [2:13].

През последните години проблемът за съхраняване на психическото здраве на учителската колегия е все по-актуален. Високата емоционална включеност в дейността, времевата рамка на дейността, организационните моменти на педагогическата дейност и отговорността пред администрацията, родителите и обществото за резултатите от своя труд провокират възникването на невротични разстройства и психо-соматични заболявания у учителите. На практика в образователните институции възниква проблемът на професионална дезадаптация като отражение на личностните протоворечия между необходимата мобилизация и наличните вътрешни енергоресурси, в резултат на което се появява пренапрежение и преумора. Феноменът на „прегарянето“ е силно изразен и е във фокуса на училищната педагогика, клинична психология, социология.

Анализът на „бърнаут“ проблематиката изглежда релевантен за професионалното поле на учителите. Интересен аспект в учителската професия е фактът, че учителят работи преди всичко с деца и младежи дълги години наред, при което практически не съществува възможност да се избегне този професионален контакт (същото се отнася и за учениците). Докато в другите професии е възможно да се избягват неприятни контакти, зависимостта на учениците от техните учители, както и на учителите от техните ученици е голяма (смяната на класа или на училището днес не са лесни, тъй като се детерминират от делегираните бюджети). Когато силно мотивирани учители „прегорят“ и първоначалното въодушевление от тяхната дейност се превърне в разочарование и недоволство това се отразява негативно на процеса на обучение и възпитание. Една добре функционираща образователна

система, чието качество се определя от действащата учителска колегия следва да бъде в центъра на обществения интерес.

Въпросът за натовареността на учителите стои много близо и до проблема със застаряващата учителска общност, която често се оплаква от изтощение, липса на мотивация, нежелание за работа. Това поставя въпроса за специфичните условия за работа, които водят до заболявания на професионалната група на учителите, за която общественото мнение е, че разполага с много свободно време и дълга отпуска. В тази връзка възниква и въпросът: Защо някои учители „прегарят“ в съществуващите училищни условия, а други не са засегнати? Ако се даде адекватен отговор на този въпрос могат да се предприемат съответните превенционни и интервенционни мерки, които от своя страна да доведат до подобряване на условията на труд и повишаване на качеството на образованието.

Кратка история на „бърнаут“

Нов феномен ли е "бърнаут"? На въпроса дали бърнаут е модерно явление на нашето време и дали този феномен е съществувал и по-рано, отговорът е, че още в началото на ХХ век е описана неговата симптоматика. Следователно „бърнаут“ може да бъде наблюдаван като концепт, чието съществуване не е ново, но чието разпространение през последните години е много интензивно.

Преди да бъде дефиниран като „бърнаут“ този феномен се среща и под други имена като стрес, депресия, изтощение, разочарование, недоволство, резигнация (премирение), страх.

Научната дискусия по проблемите на бърнаут започва в САЩ и се свързва с имената на **Freudenberger, Maslach, Jackson и Cherniss**.

Терминът **“Burnout”** (engl. to burn out – **прегарям, изгарям, изпепелявам**) се появява за първи път в статията **„Прегряването: Високата цена на високите постижения“** на американския психиатър и психоаналитик **Херберт Фройденбергер** (Herbert Freudenberger) през 1974 година, в която той описва „прегряването“ на терапевти, които работят в клиники за наркозависими в САЩ. Той обозначава с този термин състояние на изтощение и отпадналост, което възниква от дългата и интензивна работа с нуждаещи се от помощ. Тази статия поставя началото на научната дискусия свързана с бърнаут-синдрома.

Подобна картина на този феномен е описана много по-рано, но не толкова конкретно както при **Freudenberger** в статията **„Заболявания на учителите“** от **Зигберт Шнайдер** (Siegbert Schneider) от 1911 г. В нея са представени симптоми на „модерната учителска болест“, които наподобяват тези на бърнаут-синдрома. Тази форма на проявление на „модерната учителска болест“ е наречена от него „неврастения“ и се отнася до професионалната група на учителите.

В своята книга **„Das Burnnout-Syndrom. Theorie der Inneren Erschöpfung“** (**Бърнаут-синдрома. Теория на вътрешното изтощение**) **Burisch** (1994) пише, че терминът „бърнаут“ е използван през 1961 година от известния английски писател, драматург и литературен критик **Греъм Грийн** (Henry Graham Greene), в заглавието на новелата **„A Burn-Out Case“**.

През 1969 година терминът се употребява от **Н. В. Bradley** (Bradley H.V.) във връзка с мерки за подобряване на работата с непълнолетни и пълнолетни правонарушители. Според него работещите с тези младежи трябва да бъдат предпазени от „прегаряне“ („Staff burn out“), чрез развитие на структурата на работа, която да се характеризира с ново разпределение на задачите и ролите в рамките на организацията [3:366]. Това е първото споменаване на „бърнаут“ като психологически феномен.

Първоначално терминът „бърнаут“ не се приема от науката и среща съпротива от страна на теоретичите. Ръкописите на **Maslach и Jackson**, в които описват „бърнаут“-скалата не се публикуват и се връщат без дори да бъдат прочетени. Терминът е изведен от практиката на различни специалисти, които описват с него специфични проблеми на различни професионални групи. Предлаганата от **Maslach и Jackson** скала полага основите на емпиричното изследване на бърнаут и се приема за повратна точка, защото бърнаут може да се определи и измери сравнително лесно чрез скалата, което от своя страна води до това, че бърнаут изследванията се увеличават и не се ограничават само до помагачите професии, а се разпростират върху всички възможни професионални групи.

Понятието „бърнаут“ не се приема от науката дълго време поради следните причини:

- наличието на много псевдонаучни публикации, в които се акцентира на драматичните ефекти, което затруднява проучването на феномена от научна гледна точка;
- интуитивното разбиране на този феномен предполага опасност от нерелевантна злоупотреба, респ. различни имплицитни значения (през 90-те години на XX век, всеки, който се чувства по-натоварен се определя като „прегорял“, както през 70-те и 80-те години на XX век, всеки се е чувствал „стресиран“);
- липса на обща, единна дефиниция, която да е акцептирана (приета) от всички т.е. няма достатъчно убедителна, операционализирана дефиниция, която да се употребява; използваните дефиниции или са много общи или пределно конкретни.

В научната литература синдромът не е еднозначно дефиниран. В медицината е известен с наименованието **ICD-10** (Международна статистическа класификация на болести и свързаните с тях здравни проблеми) и описва състояние на душевно изтощение и вътрешна празнота, породено от физическо и психическо натоварване. **Christina Maslach** дефинира „бърнаут“ като синдром, който се състои от емоционално изтощение, дехуманизация и чувство на намалена работоспособност. Засегнатите от синдрома се превръщат от съзнателни и ангажирани личности в раздразнителни, „прегорели“ хора с цинично поведение към околните. Това е несъзнателен процес, който води до загуба на сили и желание за работа.

В своята концепция за бърнаут **C. Cherniss** взема под внимание не само стреса, който се появява при определени условия на работа, но и акцентира върху историческите, социалните и културните условия. Дефиницията, която той предлага може да се определи като трансакционална, т.е. насочена към интеракцията индивид - околна среда. Тя се състои от три преминаващи един в друг стадия – работен стрес, реакция на стреса, бърнаут (копинг) [4;5].

За разлика от **Maslach, Cherniss** избира качествена изследователска методика и провежда обширни, неструктурирани дълбочинни интервюта, като за него особен интерес представлява фазата на първоначалното навлизане в професионалната сферата, защото на този етап се осъществява прехода от теоретичните познания към тяхното практическо приложение. Тази фаза по принцип е предизвикателство и се характеризира с голямо напрежение. В резултат на тези изследвания той стига до извода, че хората, които намират смисъл в професията си и се чувстват социално обвързани развиват по-висока резистентност спрямо стреса и могат по-лесно да се предпазят от бърнаут [8: 15-16].

Morris (Morris, 1982) се приема за първият учен, който през 1982 година дефинира в речник термина „бърнаут“ като психическо или емоционално изтощение, в резултат на продължителен стрес [15].

През 70-80-те години на ХХ век са отпечатани много научни публикации по тази проблематика. В библиографията на **D. Kleiber** и **D. Enzmann** от 1990 година е посочено, че съществуват 2496 научни публикации по темата в международната литература. В голяма част от тях термините стрес и бърнаут са използвани като синоними [9].

През 2005 година **Andreas Hillert** и **Michael Marwits** за 0,08 секунди намират около 11 500 000 документа в търсачката **Google** за бърнаут-синдрома [7:7]. През 2013 година на същата търсачка за 0,35 секунди се откриват около 60 000 000 резултата по проблематиката, а през 2014 година в **Google.bg** за 0,27 секунди се откриват 16 600 000 резултата.

„Бърнаут“-синдромът се проявява най-често в помагащите професии. Това са професионални групи, в които се работи с хора - лекари, учители, социални работници, възпитатели, терапевти. Той е силно изразен и при професии, за които са типични пресиращи изисквания за високи постижения – мениджъри, ученици и студенти. Друга група засегната от синдрома са хора, които си поставят високи изисквания, без да могат да ги изпълнят. Заплашени от този синдром са и хора, които имат високи очаквания за своите постижения, които бързо достигат границата на възможностите си или не могат да постигнат целите си [14:4-5].

Разграничаване на бърнаут-синдрома от близки до него конструкти

Конструктът бърнаут е в тясна връзка с последиците от **натоварването** и в този смисъл се откриват много прилики с други негови дименсии. Близки до „прегръването“ конструкти са стресът, недоволството, страхът, депресията, изтощението, отвърщението, монотоността и пренасищането.

Между бърнаут и стреса съществува тясна връзка. Според **Richter & Hacker** основната прилика между тях е изтощението и преумората. Честото използване на понятията „стрес“ и „бърнаут“ като синоними поражда необходимостта от тяхното разграничаване [11].

Професионалното „прегаряне“ не е резултат от стреса сам по себе си, а от използването на неефективни стратегии за справяне със стреса. Бърнаут може да бъде резултат на жесток стрес, но това не означава, че той е твърде много стрес. Стресът като цяло се характеризира с прекалено голям натиск, който изисква много физически и психически усилия. Стресираните хора се чувстват по-добре, когато държат всичко под контрол.

Хората, които търпят бърнаут се чувстват празни, лишени от мотивация. Живеещите в „прегаряне“, често не виждат никаква надежда за позитивна промяна в положението си. И ако прекомерния стрес е като „удавяне в отговорностите“, бърнаут е „пресъхване на всичко“. Друга разлика между стреса и прегаряне е, че докато при стреса човек осъзнава, че е под голямо напрежение, „прегарянето“, когато това се случи не винаги се откроява.

Стресът се характеризира

- със свръхангажимент;
- емоциите са свръхреактивни;
- с хиперактивност;
- загуба на енергия;
- води до тревожни разстройства;
- първичното увреждане е физическо;
- може да убие преждевременно.

Бърнаут се характеризира с:

- непринуденост;
- емоциите са шлифовани;
- безпомощност и безнадеждност;
- загуба на мотивация, идеали и надежда;
- води до изолация и депресия;
- първичното увреждане е емоционално;
- прави живота да изглежда, че не си струва да се живее.

„Прегарянето” съдържа аспекти и на професионалното изтощение. Бърнаут се различава от термините „изтощение” и „монотонност” по това, че те са краткосрочни негативни състояния на физическа умора или психическа скука и еднообразие, докато при бърнаут става въпрос за дългосрочно намаляване дори изчезване на дееспособността и самочувствието.

Бърнаут е в корелация с хроничната форма на умора, която се означава като изтощение. Той може да бъде разграничен от чисто психическата умора и психическото пренасищане чрез своите три компонента на емоционално, когнитивно и физическо увреждане. Проблемно е разграничаването между бърнаут компонента на емоционалното изтощение и преумората със силна емоционална окраска.

Pines at ai. обозначават както отвърщението така и бърнаут като състояния на физическо, емоционално и душевно изтощение, при които засегнатите се чувстват физически изчерпани, безпомощни, безнадеждни и емоционално изтощени; развиват негативно отношение към себе си, другите хора и работата си. Двата конструкта са свързани с недоволство, нещастие и неуспешни опити за достигане на целите. Авторите са на мнение, че симптомите на двата конструкта са много подобни, но се различават по своя произход. Докато отвърщението може да възникне от всяко хронично натоваарване (с емоционален, душевен и физически характер), то бърнаут е резултат на продължително, повтаращо се емоционално натоваарване в комбинация с дългосрочен, интензивен ангажимент към други хора. В повечето случаи бърнаут съдържа отвърщението като един от симптомите си. За разлика от синдрома на „прегарянето”, който се характеризира с дългосрочно процесуално развитие, отвърщението възниква от хроничния стрес в околната среда, като негативните аспекти преобладават над позитивните, но то може да възникне и изведнъж в резултат на травматичен житейски опит [10].

Rudow дефинира страха като негативно, неприятно състояние на чувствата, което се появява при възприемането на застрашителна ситуация. Ситуацията е застрашителна, когато от една страна съществува необходимост от предприемане на конкретни действия, от друга страна справянето със ситуацията е проблематично, поради обективни информационни дефицити и/или субективна некомпетентност. Според това разбиране страхът възниква от заплахата на антиципираните (предварителни) негативни последици в резултат от несправяне с изискванията [12:95].

Страхът включва емоционален компонент (възбуда, вълнение, дразнение) и когнитивен компонент (тревога, загриженост). За разлика от бърнаут, страхът може да възникне внезапно в резултат на ясно идентифицирано събитие, което го предизвиква, и може също толкова бързо да изчезне. Страхът е акутно състояние на тревога, но не е резигнация, деперсонализация или изтощение.

Според **Barth** бърнаут може да се интерпретира като форма на редуцирано психическо здраве, т.е. депресия. Независимо, че връзката между тях е голяма това, което разграничава двете понятия е липсата на деперсонализацията като компонент на депресията. Бърнаут и депресията

имат общи симптоми, но се разграничават по отношение на тяхното възникване, интензивност и глобалност [1].

Според **Gamsjäger** депресивните части при прегарянето се отличават от ендогенната депресия по тяхното екстремно възникване (психосоциалният контекст на помагачите професии), по тяхното ограничаване до една област в живота (професионалната дейност), както и по-ниската интензивност на симптомите. Тясната връзка между двата конструкта (бърнаут и депресия) става ясна от паралелните симптоми като загуба на мотивацията и интересите, апатия, чувство за намаляваща компетентност, ниско самочувствие и др., поради което е трудно да се направи точно разграничаване между тях. Бърнаут все още не е болест, но в крайния си стадии съдържа вече патогенни симптоми [6].

Според **Rudow** депресията може да се тълкува като резултат от продължителния бърнаут процес. Чувството на безпомощност в бърнаут процеса се появява колебливо, от време на време, докато при депресията то е постоянно и стабилно.

Важни аспекти в опита за разграничаване на бърнаут-синдрома от споменатите по-горе реакции и последици от натоварването са:

- **специфичният професионален компонент** - бърнаут е феномен типичен най-вече за помагачите професии, които се характеризират с относително интензивни междуличностни контакти;
- комбинацията от няколко, при повечето автори три дименсии - **емоционално изтощение, деперсонализация и намалена работоспособност са характерни само за „прегарянето“**;
- неговото относително, **продължително развитие във времето**;
- **последиците от „прегарянето“ оказват влияние върху цялостната личност и нейния живот**;
- в сравнение с другите конструкти **бърнаут се характеризира с комплексна симптоматика**.

Бърнаут се намира между здравето и болестта, и според **Rudow** от последният стадии на бърнаут до психическото заболяване има само една малка крачка [13].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учителската професия е една от професиите, която се свързва с психически натоварвания в особена степен. В днешно време се забелязва значително влошаване на ситуацията по отношение на натоварването. Много учители се оплакват от непрекъснато нарастване на задълженията им при едновременно влошаване на условията за работа, при което поведенческите проблеми на учениците и отслабващата подкрепа от страна на родителите играят особена роля. Изследването на психичното здраве на работещите в тази сфера и съвременната превенция са от съществено значение поради няколко причини. Първата причина се отнася до качеството на живот на една от най-големите професионални групи (тази на учителите). Втората е свързана с допирните точки между качеството на живот на учителя и нивото на работа в училище: високото качество на преподаване и учене може да се гарантира в дългосрочен план само с психично здрави учители, т.е. учители, които са удовлетворени, ангажирани, устойчиви спрямо специфичните професионални натоварвания. Третата причина е свързана с липсата на интерес към учителската професия от страна на младите хора, тъй като за тях тя е неатрактивна, тя е „професия на ужасите“, а и престижът ѝ в обществото непрекъснато спада, с което може да се обясни и нарастващият дефицит на млади учители. Много от младите учители са движени от своя идеализъм. Те

искат да променят нещо, да направят часовете си интересни за учениците, а учениците да бъдат доволни и с високи постижения. Шокът от практиката върхлита с пълна сила много от тях, тъй като те се сблъскват с различни от очакванията им условия, за които се оказват неподготвени. От една страна те се сблъскват с много институционални ограничения и бюрократични пречки. От друга страна учениците в горните степени често са демотивирани и отрицателно настроени по отношение на училището (и всички негови представители) и рядко са открити за идеалистични промени. Създаването на добри взаимоотношения с учениците се усложнява от необходимостта да се оценяват техните постижения. Контактът с родителите обикновено се осъществява тогава, когато нещо се обърка и се появяват проблеми. Много често в училище младите учители се оказват „самотни бойци“, те не получават достатъчно подкрепа от колегите си с по-голям опит. Вместо поощрение, вниманието се насочва към грешките, които допускат.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Barth, A.-R. (1990). Burnout bei Lehrern. Eine empirische Untersuchung. Dissertation. Universität Erlangen-Nürnberg.
- [2] Barth, A.-R. (1992). Burnout bei Lehrern. Göttingen: Hogrefe.
- [3] Bradley, H.B. (1996) Community-based treatment for young adults offenders. In Crime and Delinquences. 15 (3), 359 – 370.
- [4] Cherniss, C. (1980a): Staff Burnout: Job stress in the Human Services. Beverly Hills, London: Sage Publications. 1980.
- [5] Cherniss, C. (1980b): Professional Burnout in Human Service Organizations. New York, NY: Praeger
- [6] Gamsjäger, E. (1994). Burnout. Eine empirische Studie über das Ausbrennen der HauptschullehrerInnen im Bundesland Salzburg unter Berücksichtigung situativer Variablen in Abhängigkeit zu Persönlichkeitsmerkmalen und Bewältigungsstrategien. Dissertation. Universität Salzburg.
- [7] Hillert, A., Marwit, M. (2006): Die Burnout-Epidemie oder brennt die Leistungsgesellschaft aus? München: Verlag C.H.Beck oCH
- [8] Ingeborg Heddenrich: Burnout: Ursachen, Formen, Auswege. München: Verlag C.H. Beck oHG. 2009.
- [9] Kleiber, D. & Enzmann, D. (1990). Burnout. Eine internationale Bibliographie. Göttingen, Toronto, Zürich: Hogrefe Verlag für Psychologie.
- [10] Pines, A.M., Aronson, E. & Kafry, D. (1993). Ausgebrannt. Vom Überdruß zur Selbstentfaltung. 8. Auflage. Übersetzung der amerikanischen Originalausgabe von 1981 durch A. Cranach. Stuttgart: Klett-Cotta.
- [11] Richter, P. & Hacker, W. (1998). Belastung und Beanspruchung: Streß, Ermüdung und Burnout im Arbeitsleben. Heidelberg: Asanger.
- [12] Rudow, B. (1994). Die Arbeit des Lehrers. Zur Psychologie der Lehrertätigkeit, Lehrbelastung und Lehrerergesundheit. Bern: Huber.
- [13] Rudow, B. (2000). Der Arbeits- und Gesundheitsschutz im Lehrerberuf. Gefährdungsbeurteilung der Arbeit von Lehrerinnen und Lehrern. Ludwigsburg: Süddeutscher Pädagogischer Verlag.
- [14] Fürch, Nikole. Das Burnout-Syndrom bei Lehrern. 2006. GRIN Norderstedt: 4-5
- [15] The American Heritage Dictionary

За контакти:

Доц. д-р Наталия Иванова Витанова, ШУ „Епископ Константин Преславски“, Катедра „Педагогика и управление на образованието“, град Шумен 9700, ул. „Университетска“ 115, e-mail: omerzen@abv.bg

Гл. ас. д-р Нели Христова Митева, ШУ „Епископ Константин Преславски”,
Катедра „Немска филология и ЧЕО”, град Шумен 9700, ул. „Университетска”115, е-
mail: ne_miteva@abv.bg

Доц. д-р Николай Станчев Николов, ШУ „Епископ Константин Преславски”,
Катедра „Социална работа”, град Шумен 9700, ул. „Университетска”115, е-mail:
nikolai_s@abv.bg