

Books
Книжнина

ДИАГНОСТИКА НА БЪРНАУТ СИНДРОМ ПРИ ПЕДАГОГИЧЕСКИТЕ СПЕЦИАЛИСТИ – СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ С ХРОНИЧНИЯ СТРЕС НА РАБОТНОТО МЯСТО

Янакиев, Ю. (2019). *Диагностика на бърнаут синдром при педагогическите специалисти. Стратегии за справяне с хроничния стрес на работното място*. Университетско, Пловдив: издателство „Паисий Хилендарски“. ISBN 978-619-202-529-8.

Кирилка Тагарева

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Резюме. Монографията представя резултати от изследване на професионалното прегаряне и факторите, които провокират появата на хроничен стрес при педагогическите специалисти в България. Основната цел е да се запълни сериозният дефицит във връзка с диагностиката и редуцирането на риска от бърнаут синдром. Разработката отива отвъд амбициите на каноничното академично развитие на темата, което включва обзор, диагностика, анализ, дискусия и заключение. Текстът предлага и алгоритъм за справяне с хроничния стрес в работата със серия от препоръки за избягване на рисковото поведение.

Ключови думи: бърнаут синдром; стрес; педагогически специалисти; копинг стратегии



Автор на монографията е доц. д-р Юрий Янакиев – преподавател в катедра „Психология“ към Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“. Той предлага един изключително навременен и полезен труд – монографията „Диагностика на бърнаут синдром при педагогическите специалисти. Стратегии за справя-

не с хроничния стрес на работното място“. Обсъжданите в този текст проблеми много сполучливо и професионално са интерпретирани в два аспекта: диагностичен и терапевтичен.

Налице е едно национално представително изследване, посветено на диагностиката на бърнаут синдрома, сред 1000 педагогически специалисти и проучване на влиянието на демографските фактори, факторите на професионалната, семейната и социалната среда за извеждане на алгоритми за справяне с хроничния стрес. За целите на изследването са използвани надеждни и сертифицирани инструменти, които позволяват да се постигнат резултати с висока степен на надеждност и валидност. Данните от проучването са анализирани и интерпретирани задълбочено от автора, който е имал академичния рефлекс да ги верифицира с други референтни източници от националните и световните бази данни.

Приложените фигури и таблици адекватно представят данните от изследването. Предимство са издържаната структура и ерудицията на използвания академичен език. Заслужено внимание е отделено на конкретни препоръки за справяне с хроничния стрес в работата на педагогическите специалисти, които превръщат настоящата разработка в практическо ръководство с насоки за справяне със стреса.

Първите две глави на книгата представят задълбочен теоретичен обзор на понятията „дистрес“ и „бърнаут синдром“, който ясно разкрива тяхната същност, типология, факторите за тяхната поява в работната среда и личния живот. Обърнато е специално внимание както на динамиката на развитие на тези две състояния, така и на пораженията, които те нанасят на педагогическите специалисти.

Следващата, трета глава, е посветена на емпиричното изследване на бърнаут синдром сред педагогическите специалисти и проучване влиянието на демографските фактори, факторите на професионалната, семейната и социалната среда за извеждане на алгоритми за справяне с хроничния стрес. Проучването обхваща 1000 изследвани лица от цялата страна с професионален стаж над 3 години. Разпределението на квотите сред участниците е в зависимост от демографската и социалната статистика на населението в България по райони. Включени са педагогически специалисти от всички възрастови групи, които практикуват в малките и големите градове и селата. Изследванията се провеждат в пълно съответствие с изискванията на Закона за защита на личните данни. Спазени са критериите за научност и етичност, утвърдени от Комисията по научна етика към Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“ (Р-865/02.08.2019 г.). Изследването е съобразено с изискванията на Декларацията от Хелзинки за етичност в науката, принципите на добрата клинична практика, българските закони и наредби за извършване на клинични и научни изследвания с участието на хора.

Всички данни са анонимизирани. Подробната информация, която би позволила да се идентифицират участниците, е внимателно разгледана и отстранена или променена. Поверителността на електронните данни се осигурява чрез защитата им с парола. Получените резултати се използват единствено с научна цел, като

всеки един от участниците получава индивидуална обратна връзка с резултатите от диагностиката на бърнаут синдром.

За целите на изследването се използват два метода: сертифициран метод за оценка на стреса в работата (Burnout-Q) и авторски въпросник за влиянието на факторите на професионалната, семейната и социалната среда върху появата на бърнаут синдром при педагогическите специалисти.

Анализът на резултатите от изследването за влиянието на стресогенните фактори в работната среда показва, че лошото поведение и липсата на мотивация за учене, липсата на разбиране от страна на родителите, липсата на умения за справяне с хроничния стрес в работата и промените на учебната програма в последния момент се възприемат като основни стресори от педагогическите специалисти. Проучването на стресогенните фактори в личния живот и семейната среда разкрива сериозни дефицити по отношение на редовната физическа активност, хроничното недоспиване и липсата на време и енергия за развитие на хоби и активен семеен, културен и социален живот.

Анализът на резултатите от теста за оценка на синдрома на професионалното прегаряне (Burnout-Q) показват, че почти 40% от педагогическите специалисти докладват за леки симптоми на емоционално изчерпване, а около 22% – за умерени тежки симптоми. Делът на педагогическите специалисти, които с голяма вероятност покриват медицинските критерии на синдрома на професионално прегаряне, е чувствително по-висок от очаквания (8 спрямо 6,2 процента). По този начин рискът от развитие на бърнаут сред педагогическия персонал се изравнява с този сред медицинския персонал в страната. Данните показват, че няма статистически значими различия между двата пола нито по общия фактор „Професионално прегаряне“, нито по неговите компоненти. Най-високи нива на професионално прегаряне се наблюдават при лицата във възрастовите групи 41 – 55 години, както и в групата на 31 – 35-годишните, докато най-ниски нива на бърнаут се откриват във възрастовите групи до 30 години. Статистически значими различия между групите се наблюдават както по отношение на общия резултат „Професионално прегаряне“, така и по всеки един от неговите компоненти. След натрупване на 20 години трудов стаж професионалният стрес обуславя повишен риск от емоционално изчерпване, деперсонализация, загуба на мотивация за постижения и бърнаут.

Стандартизираните бета-коефициенти на източниците на стрес в системата на образованието показват, че двата най-значими източника на стрес са промените в учебните програми и липсата на подкрепа от страна на колегите. Това не са двата най-често докладвани стресора от педагогическите специалисти, но са стресорите с най-голяма тежест за развитието на синдрома на бърнаут. Особено липсата на социална подкрепа от колегите и липсата на подкрепа от страна на ръководството, които са сред стресорите с най-голяма тежест в регресионното уравнение, на практика са посочени като източници на стрес от много малко респонденти (под 20%). Когато обаче те са налице, последиците от тях са много по-тежки в

сравнение с някои общо споделяни източници на стрес, като например многото административни формалности или ниските възнаграждения.

Последната глава на монографичния текст е ориентирана към създаването на подходящи нагласи и действия за промяна на стресогенния начин на живот при педагогическите специалисти. Конкретните препоръки са ориентирани към извеждане на алгоритми за превенция и управление на дистреса в професионален и личен план.

Развитието на устойчивост за преодоляване на професионалната ерозия е залог за запазване на работоспособността и качеството на живота на педагогическите специалисти. Особено когато се касае за разгръщането на потенциала на нашите деца за по-добро бъдеще.

В заключение, монографията „Диагностика на бърнаут синдром при педагогическите специалисти. Стратегии за справяне с хроничния стрес на работното място“ с автор доц. д-р Юрий Янакиев е оригинален труд с комплексно теоретико-емпирично изследване, което има за свой резултативен продукт добре обмислен модел за стреса, професионалното изгаряне и стратегии за справяне с хроничния стрес при педагогическите специалисти.

DIAGNOSIS OF BURNOUT SYNDROME IN EDUCATIONAL SPECIALISTS - COPING WITH CHRONIC STRESS IN THE WORKPLACE

Ianakiev, Y. (2019). *Diagnosis of burnout syndrome in educational specialists – coping with chronic stress in the workplace*. Plovdiv: Plovdiv University Publishing House. ISBN 978-619-202-529-8.

Abstract. The monograph presents the results of a study of occupational burnout and the factors that provoke the appearance of chronic stress in educational specialists in Bulgaria. The main goal is to fill the serious deficit in connection with the diagnosis and reduction of the risk of burnout syndrome. The development goes beyond the ambitions of the canonical academic development of the topic, which includes review, diagnosis, analysis, discussion and conclusion. The text also offers an algorithm for dealing with chronic stress in working with a series of recommendations for avoiding risky behavior.

Keywords: burnout syndrome; stress; pedagogical specialists; coping strategies

✉ **Dr. Kirilka Tagareva, Assoc. Prof.**

ORCID ID: 0000-0003-3624-6451

Department of Psychology

University of Plovdiv “Paisii Hilendarski”

Plovdiv, Bulgaria

E-mail: tagareva_k_s@abv.bg