

ISTORIA BURNOUT-ULUI

Nicoleta Croitoriu

drd., Centrul Școlar de Educație Incluzivă Suceava
(email: croitoriu@yahoo.com)

Rezumat. *Frecvența fenomenului burnout în organizațiile moderne, cât și consecințele foarte severe atât pentru individ (tulburări ale sănătății fizice și psihice), cât și pentru organizație (scăderea productivității, absenteismul, fluctuația mare, accidente de muncă), justifică atenția acordată acestui fenomen în ultimii ani, atât la nivel științific, cât și al simțului comun. Considerat a fi o importantă problemă socială și individuală (Maslach, 1993), acest fenomen necesită pe lângă abordarea teoretică, și o serie de cercetări practice realizate pe cadre didactice din învățământul preuniversitar în vederea prevenirii sau reducerii frecvenței și intensității acestui sindrom.*

Cuvinte cheie: *burnout, fenomen, organizații, profesor, epuizarea profesională.*

*

Abstract. *The frequency of the burnout phenomenon in modern organizations, as well as the very severe consequences both for the individual (physical and mental health disorders) and for the organization (decreased productivity, absenteeism, high fluctuation, work accidents), justify the attention paid to this phenomenon in recent years, both scientifically, as well as common sense. Considered to be an important social and individual problem (Maslach, 1993), this phenomenon requires in addition to the theoretical approach, a series of practical research conducted on teachers in pre-university education to prevent or reduce the frequency and intensity of this syndrome.*

Key words: *burnout, phenomenon, organizations, teacher, burnout.*

Istoria burnout. Această scurtă trecere în revistă prezintă istoria și dezvoltarea conceptuală a burnout-ului. Diversitatea cauzelor, simptomelor, definițiilor și consecințele epuizării profesionale au contribuit mult la confuzia cu privire la specificul arderii. Burnout-ul a apărut mai întâi ca o problemă socială, nu ca o construcție savantă. Astfel, concepția inițială a epuizării profesionale, a fost modelată mai degrabă de preocupări pragmatice decât academice. Mai târziu, a avut loc o a doua etapă empirică, în care accentul s-a mutat către cercetări sistematice asupra epuizării profesionale și, în special, la evaluarea acestui fenomen. Au fost dezvoltate măsuri standardizate de ardere, oferind astfel cercetătorilor definiții și instrumente metodologice mai precise pentru studiul fenomenului.

Un număr în creștere rapidă de persoane se confruntă cu încordare psihologică la locul de muncă. În aproape toate țările industrializate, rata de absenteism și cifra de afaceri cresc, iar o cantitate din ce în ce mai mare de lucrători primesc beneficii de invaliditate din cauza problemelor psihologice. Publicate

pentru prima dată în 1993, aceste mari probleme organizaționale legate de epuizarea profesională, sugerează faptul că cercetătorii se concentrează pe un tip specific de stres profesional: oboseala cronică (arsuri), epuizarea resurselor de energie ca urmare a cerințelor emoționale continue ale locului de muncă.

Actualmente, cu referire la burnout, cercetătorii prezintă perspectivele teoretice care au fost dezvoltate și analizate în Statele Unite și Europa, discută probleme metodologice și examinează contextele organizaționale, care vor interesa atât domeniul psihologie, cât și managementul resurselor umane.

Introducerea burnout-ului în comunitatea științifică la mijlocul anilor '70 a fost urmată de mai multe controverse iscate între cercetătorii fenomenului. Una dintre primele dispute majore din acea perioadă s-a centrat pe problema definiției. Una dintre controversele majore de astăzi se concentrează asupra dinamicii de bază a epuizării profesionale.

Este un moment critic pentru conceptul de burnout (epuizare profesională). Se va dovedi o ardere a unui concept de valoare de durată, utilă în înțelegerea și tratarea unei clase de simptome legate de muncă? Sau conceptul însuși se va „arde” din consumul excesiv de tensiune excesivă și din lipsa unei noi direcții?¹. A trecut un deceniu de la acest „timp critic”, iar în anii care au intervenit au existat o cantitate extraordinară de lucrări pe acest subiect. În bibliografia lor recentă, Kleiber și Enzmann² au enumerat aproape 1.500 de publicații care au fost publicate în cei șapte ani după declarația din 1983 a lui Farber. Acest lucru este chiar mai mult decât în deceniul precedent 1974-1983, când au fost scrise 1.000 de cărți, articole de jurnal și disertații despre burnout. Cu toate că lucrările timpurii legate de burnout au avut ca origine exclusiv date din America.

Au trecut aproape 20 de ani de când termenul de burnout a apărut pentru prima dată în literatura psihologică. Fenomenul care a fost înfățișat în acele articole timpurii nu a fost în întregime necunoscut, dar a fost foarte rar recunoscut sau chiar discutat în mod deschis. În unele ocupații, a fost aproape un subiect tabu, deoarece a fost considerat echivalent să admită că, uneori, profesioniștii pot (și face) să acționeze „neprofesional”. Reacția multor oameni a fost de a nega că un astfel de fenomen a existat sau, dacă ar exista, să-l atribuim unei minorități „foarte mici” (dar în mod clar deranjată mental). Acest răspuns a îngreunat, la început, luarea în serios a oricărei lucrări legate de epuizare profesională. Cu toate acestea, după publicarea articolelor inițiale, tot mai des cu precizări specifice, a existat o schimbare majoră de opinie. Profesioniștii din serviciile umane au oferit un sprijin substanțial atât valabilității fenomenului, cât și semnificației acestuia ca pericol profesional. Odată

¹ Barry A. Farber (ed.), *Stress and burnout in the human service professions*, Editura Pergamon Press, New York, 1983, pp. 17-18.

² Dieter Kleiber, Dirk Enzmann, *Bornout. Eine internationale Bibliographie*, Editura Göttingen u.a. Verlag für Psychologie Hogrefe, Erscheinungsdatum, 1990, *passim*.

ce a fost recunoscută o problemă legală, a început să atragă atenția diversilor cercetători din toate domeniile.

În ciuda faptului că arderea ocupațională în profesiile de servicii umane a fost în centrul atenției a numeroase eforturi de cercetare, cele mai multe investigații în acest domeniu au concentrat puțin atenția asupra proceselor psihologice sociale care ar putea fi relevante. Mai mult, deși au fost prezentate analize psihologice sociale aprofundate ale fenomenului de ardere³ aceste abordări nu au avut dovezi empirice ferme. Acest lucru va fi realizat parțial, mai târziu, prin conectarea la ultimele evoluții ale teoriei schimbului social⁴. În orice caz, citind literatura teoretică privind sindromul burnout-ului în ultimul deceniu, uneori se lasă impresia că ceea ce se caută este o cauză specifică a unei tulburări mentale specifice. Dacă are un nume, vom găsi ce se află în spatele ei - ceva asemănător cu o deficiență metabolică sau cu un virus. Ar putea fi un conflict de rol, lipsa de feedback, un loc de control extern sau prea multă birocrație? Corelațiile dintre acestea și măsurile de ardere continuă să fie semnificative, dar nu foarte impresionante numeric. Și astfel căutarea continuă...

Organizațiile de muncă variază în măsura în care membrii lor se înțeleg bine sau prost. Aceste variații sunt probabil legate de structura organizațiilor, precum și de cultura organizațională și de etica existentă. Pentru ca o organizație să funcționeze bine, este foarte important ca fiecare membru să fie dispus să facă ceva pentru altul. Numim acest sprijin social - concept care semnifică faptul că o ființă umană recunoaște identitatea celuilalt, valorizează acea persoană și, uneori, o ajută de fapt. Dacă un membru organizațional (angajat) nu are suport social adecvat în condiții de stres ridicat, există șanse mari ca acesta sau organizația să sufere de încordare⁵. Stresul și tulpina se dezvoltă într-un proces secvențial⁶, iar unul dintre rezultate este burnout⁷.

Burnout-ul psihologic este un fenomen complex, iar cercetările asupra

³ A se vedea, de exemplu, W. D. Harrison, *A social competence model of burnout*, în B. A. Farber (ed.), *Stress and burnout in the human services professions*, Editura Pergamon Press, New York, 1983, pp. 29-39; C. Maslach, S. E. Jackson, *The measurement of experienced burnout*, în *Journal of Occupational Behavior*, 2, 1981, pp. 99-113.

⁴ A se vedea, de exemplu, B. P. Buunk, N. W. Van Yperen, *Referential comparisons, relational comparisons, and exchange orientation: Their relation to marital satisfaction*, în *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17 (6), 1991, pp. 709-717; E. Berscheid, E. H. Walster, *Interpersonal Attraction*, Addison-Wesley, Reading, MA, 1978.

⁵ J. A. M. Winnubst, B. P. Buunk, F. H. G. Marcelissen, *Social support and stress: Perspectives and processes*, în S. Fisher, J. Reason (eds.), *Handbook of life stress, cognition and health*, New York, 1988, pp. 511-528.

⁶ J. Winnubst, F. H. G. Marcelissen, R. J. Kleber, *Effects of social support in the stressor-strain relationship: A Dutch sample*, în *Social Science and Medicine*, 16, 1982, pp. 475-482.

⁷ J. Gaines, J. M. Jermier, *Emotional exhaustion in a high stress organization*, în *Academy of Management Journal*, 26, 1983, pp. 567-586.

acestei construcții și-au reflectat complexitatea. Maslach a subliniat originile cercetării în domeniul arderilor în psihologie socială, mai degrabă decât clinică⁸. Cu toate acestea, domeniul de anchetă se caracterizează printr-o tensiune persistentă între perspectivele sociale și clinice. Termenul folosit pentru a descrie acest domeniu de cercetare, burnout, este eticheta pentru o stare finală extremă, care împărtășește multe caracteristici cu sindromul clinic al depresiei⁹. Deși termenul pare a fi o descriere adecvată pentru o stare de suferință experimentată de lucrătorii serviciilor umane copleșiți de cerințele emoționale ale muncii lor, activitatea care se desfășoară sub eticheta generală de cercetare a arderii a fost preocupată cu mult mai mult decât această stare extremă. De fapt, se poate afirma că viabilitatea arderii ca zonă de cercetare depinde de o înțelegere complexă a gamei complete de experiențe evaluate în studiile epuizării profesionale pe termen îndelungat.

Burnout este un concept slab definit și cuantificat. Fiecare cercetător încearcă să îi dea o altă definiție. O echipă de cercetători de la Katholieke Universiteit Leuven (KU Leuven) a dezvoltat un nou instrument pentru a determina și măsura arderea. Termenul de ardere a devenit un concept încețoșat și nu este recunoscut ca patologie medicală. Nu există o definiție științifică pentru care există un consens. Diagnosticul de burnout este lăsat medicilor, în special medicilor medicali, care nu au un instrument de măsurare sau o definiție clară.

Psihologul american Christina Maslach¹⁰ a descris burnout-ul ca fiind un sindrom caracterizat prin epuizare mentală, fizică și emoțională și un sentiment de incompetență. Această definiție are mai mult de treizeci de ani și instrumentul de măsurare cel mai des utilizat, Maslach Burn-out Inventory (MBI), s-a dovedit a fi inexact. Această descriere ignoră, în principal, factori importanți, cum ar fi afectarea cognitivă care pare a fi o parte esențială a burnout-ului.

Steffie Desart, cercetător la psihologia muncii, organizării și personalului la KU Leuven și asociată cu profesorii Hans De Witte (KU Leuven) și Wilmar Schaufeli (Universitatea din Utrecht) au elaborat o definiție nouă și mai clară a arderii¹¹. Echipa a stabilit 5 simptome de bază:

- epuizarea fizică și psihologică: unul se simte gol, unul experimentează o lipsă de energie pentru a începe ziua de lucru și unul nu reușește să se relaxeze;

⁸ C. Maslach, *Burned out*, în *Human Behavior*, 5, 1976, pp. 16-22.

⁹ H. Firth, J. McIntee, P. McKeown, P. Britton, *Burnout and professional depression: related concepts?*, în *International Journal of Nursing Studies*, 11 (6), 1986, pp. 633-41; Scott T. Meier, *The construct validity of burnout*, în *Journal of Occupational Psychology*, 57, 3, 1984, pp. 211-219.

¹⁰ C. Maslach, *Stress, burnout and workaholism*, în R. R. Killberg, P. E. Nathan, R.W. Thoreson (eds.), *Professionals in distress: Issues, syndromes and solutions in psychology* (= American Psychological Association), 1986, pp. 53-73.

¹¹ Wilmar B. Schaufeli, Steffie Desart, Hans De Witte, *Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT)*, în *International Journal of Environment Research and Public Health*, 17 (24), 2020, pp. 1-22.

- pierderea cognitivă a controlului: apar probleme de memorie, tulburări de atenție și concentrare, iar oamenii nu mai pot gândi atât de clar;
- pierderea emoțională a controlului: comportament agresiv față de colegi, oamenii încep să-i sune și să reacționeze furios;
- distanța mentală: distanța mentală față de munca sa, care duce adesea la indiferență și cinism clar;
- o stare de spirit sumbră: cineva se simte prins, inhibat, inutil.

Echipa descrie două tulburări legate de stres, care sunt rezultatul celor cinci simptome enumerate. Aceasta implică o varietate de reclamații psihosomatice: probleme de somn, stare de rău sexual, hipertensiune arterială, probleme cardiace sau respiratorii, tensiuni musculare, probleme digestive, lipsă de toleranță la sunet.

Pe baza noii definiții, KU Leuven a dezvoltat un nou instrument de măsurare numit „Instrumentul de evaluare a arderilor” (BAT).

Viitorul burnout-ului, în loc de concluzii. Se va încerca să găsim un echilibru și să vedem ce va fi viitorul pentru construcția de ardere. Ce avem? Ce a fost obținut prin evoluțiile recente în teorie și cercetare? Ce contribuții au adus cercetările? Și ce probleme sunt încă nerezolvate? Desigur, putem trata aceste probleme doar într-o manieră oarecum globală. Cercetătorii ne vor da informații mai detaliate, de-a lungul timpului.

