

**A 3.3. PLATFORMA EDUCATIONALA ONLINE PENTRU SPRIJIN PROFESIONAL.
IDENTIFICARE RESURSE EDUCAȚIONALE PENTRU SUSȚINEREA EDUCAȚIEI INCLUZIVE DE
CALITATE**

BURNOUT – UL

DEFINIȚIA BURNOUT

- Burnout este o stare de tensiune extremă și specifică, ce apare din cauza stresului ocupațional de durată, cu manifestări negative în plan psihologic, psihofiziologic și comportamental (Greenberg, 1998)
- Termenul de „**burnout**” a fost folosit pentru prima dată în 1970, de către psihologul american Herbert Freudenberger, pentru a descrie consecințele severe ale stresului și ale așteptărilor nerealiste pe care oamenii le au față de mediul de lucru.

BURNOUT

- Cercetătorii olandezi, Burke și Richardsen (1993) propun un model bidimensional pentru explicarea fenomenului de burnout, acesta având următoarele componente: extenuare emoțională și depersonalizare.
- Unul dintre cele mai cunoscute modele este cel elaborat de Maslach și Jackson (1981).

BURNOUT

Conform acestei abordări sindromul burnout este explicat prin următoarele **dimensiuni**:

- **Extenuarea emoțională** – irosire a energiei emoționale și perceperea inadecvării emoțiilor proprii cu situația creată. Este dimensiunea de bază, ce se manifestă printr-un tonus emoțional scăzut, indiferență sau suprasaturare emoțională.
- **Depersonalizarea** – se referă la dereglarea relațiilor cu ceilalți. Se poate manifesta fie prin dependența de cei din jur, fie prin negativism și atitudine cinică.

CARACTERIZARE BURNOUT

- O persoana este afectată de burnout conștientizează că are o problemă, dar este prea obosită pentru a-și mai gestiona problema și pentru a putea să o rezolve într-un mod eficient;
- Atunci dispar scopurile importante din viață, iar grijile de zi cu zi devin tot mai apăsătoare atât în viața privată cât și în cea profesională.

- **Predispozitia spre Burnout este mai mare DACĂ:**
- 1.Tot timpul trebuie să se dovedeasca altora câte ceva.
- 2.Este o persoană perfecționistă.
- 3. Nu exista timp suficient pentru odihnă.
- 4.Adesea se sare peste mesele principale ale zilei.
- 5.Nu se face timp pentru activitățile recreative, simple, în aer liber, si exista doar concentrare pe muncă, indiferent de locație, conjunctură și de timp sau de persoana cu care se sta de vorbă.

IDENTIFICAREA DIFERENȚELOR DINTRE STRES, BURNOUT ȘI DEPRESIE

- Deseori, stresul, sindromul burnout și depresia sunt folosite ca sinonime, iar diferențele nu sunt clare pentru toata lumea, deși descriu trei circumstanțe diferite. Cunoașterea și identificarea diferențelor dintre cele trei fenomene precum și a diverselor influențe asupra acestora este fundamentală în prevenirea sindromului burnout.
- **STRESUL**
 - Este o stare percepută ca negativă de un grup de angajați, acompaniată de disconfort sau disfuncționalități la nivel fizic, psihic și/sau social
 -
- **BURNOUT**
 - Este o stare de tensiune extremă și specifică, ce apare datorită stresului ocupațional de durată
- **DEPRESIA**
 - Este cea mai răspândită stare psihică patologică. Se manifestă ca stare de tristete, pesimism, dezinteres generalizat, lipsa puterii dar și a dorinței de concentrare și de comunicare.

BURNOUT –PROVOCAT DE CARACTERISTICILE LOCULUI DE MUNCĂ

- Caracteristicile specific locului de munca pot provoca burnout.
- Conștientizarea de faptul că situațiile de muncă specifice pot intensifica riscul de Burnout pentru membrii conducerii.
- Cunoașterea și înțelegerea acestor factori de risc pot fi un prim pas pentru a le reduce ori elimina dintr-o organizație sau echipă.

BURNOUT

Caracteristicile locului de munca ce provoacă burnout

- ■sarcinile de lucru excesive
- ■presiunea timpului
- ■cerințele muncii
- ■numărul curent de ore de munca / clienți / clientelă, etc.
- ■conflictul de rol
- ■ambiguitatea rolului
- ■incapacitatea împăcării cerințelor conflictuale ale locului de munca
- ■necunoașterea exactă a responsabilităților postului

BURNOUT –PROVOCAT DE CARACTERISTICILE LOCULUI DE MUNCĂ

- ■mediul fizic (de exemplu: zgomot, căldură)
- ■munca în schimburi
- ■ cerințele emoționale specifice pentru „munca oamenilor”(necesitatea de a fi empatic,problemele severe ale clienților,cerințele mari ale clientei)
- ■lipsa resurselor
- ■lipsa sprijinului din partea superiorilor și colegilor de munca
- ■absența autonomiei /controlului la locul de munca (de exemplu:libertatea de decizie la locul demunca)
- ■pierderea controlului asupra dimensiunilor importante ale propriului post
- ■lipsa feedback-ului asupra propriei performanțe
- ■lipsa siguranței locului de munca

FACTORI INDIVIDUALI DE RISC PENTRU BURNOUT

- Factorii individuali joacă un rol mai mic în explicarea dezvoltării sindromului Burnout decât un volum de lucru ridicat de exemplu.
- Cu toate acestea, anumite persoane sunt mai predispuse să dezvolte sindromul Burnout decât altele.

BURNOUT

De exemplu:

- -Angajații mai tineri și cei cu studii superioare prezintă mai des sindromul Burnout.
- -Angajații care reacționează în mod mai de grabă defensive și pasiv decât în mod active și agresiv, tind să prezinte niveluri mai ridicate de Burnout.
- -Persoanele care au un respect de sine mai scăzut sunt mai predispuși să dezvolte sindromul Burnout.
- -trăsăturile de personalitate, cum ar fi ostilitatea, depresia, vulnerabilitatea, competitivitatea și nevoia excesivă de control, au de asemenea legătură cu nivelurile ridicate de Burnout.
- -Cei care au așteptări mai mari de la locul de muncă în ce privește natura muncii lor (de exemplu, perceperea muncii ca o provocare, distracție) precum și a succesului la locul de muncă (de exemplu, să facă totul, să vindece pacienții) sunt de asemenea mai predispuși să dezvolte sindromul Burnout deoarece au tendința de a munci prea mult.