

CZU: 159.944:331.44

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4889092>

ASPECTE PSIHOSOCIALE CU PRIVIRE LA CAUZELE BURNOUT-ULUI

Alin Ioan CREȚU

Universitatea de Stat din Moldova

Burnout-ul poate afecta nu doar performanța în muncă, el poate deveni un stil de viață care afectează întreaga viață a angajatului. Stresul se regăsește în toate domeniile, iar identificarea celui ocupațional și managementul său poate duce la creșterea satisfacției în muncă.

Fenomenul de burnout este din ce în ce mai frecvent întâlnit la toate categoriile de vârstă, cu precădere la cei care se află în perioada activă profesională. În funcție de natura profesiei, de atmosfera din cadrul instituției (legătura cu superiorii, respectiv cu colegii), de modul în care individul își gestionează emoțiile în momentele mai presante, poate apărea o scurgere a energiei nervoase într-o direcție care, dacă nu este oprită, îi va afecta nu doar activitatea profesională, ci și cea de familie.

Burnout-ul ca sindrom determină capacitățile persoanelor, respectul pentru sine, face să apară febrilitate în cămin, cu amicii sau cei care sunt colegi, are ca efect scăderea reușitelor, conduce la lipsă de la locul de muncă și chiar abandonarea activității zilnice.

Am putea spune că stresul (ca și reacție emoțională) și burnout-ul (ca și extindere a acestuia la niveluri mai superioare – cognitiv, motivațional, stimă de sine etc.) pot fi numiți una dintre „bolile civilizației”. Noțiunea de stres a determinat luarea în calcul a laturii psihologice, în sensul că aceasta poate fi un determinant activant în afecțiuni.

Cuvinte-cheie: burnout, modele, factori, muncă, cauze, personalitate, stres.

PSYCHO-SOCIAL ASPECTS REGARDING THE CAUSES OF BURNOUT

Burnout can affect not only job performance, but can become a lifestyle that affects the employee's entire life. Stress is found in all areas, and the identification of the occupational stress and its management can lead to increased job satisfaction.

The phenomenon of burnout is commonly found in all age groups, especially those who are professionally active. Depending on the nature of the profession, the atmosphere within the institution (the relationship with superiors and colleagues, respectively), the way in which the individual manages their emotions in the most pressing moments, there may be a discharge of nerve energy in a direction which if not stopped, will affect not only their professional activity, but also their family.

As a syndrome, burnout determines people's abilities, self-respect, causes turmoil at home, with friends or colleagues, has as an effect the decrease of success, leading to absenteeism and even job abandonment.

We could say that stress (as an emotional reaction) and burnout (as its extension to higher levels - cognitive, motivational, self-esteem, etc.) can be called one of the “diseases of civilisation”. The notion of stress led to taking into account the psychological side, in the sense that it can be an activating determinant in diseases.

Keywords: burnout, explanatory models, factors, job, causes, personality, stress.

Prezentat la 05.05.2021

Publicat: iunie 2021