

Етапи в развитие на синдрома на прегаряне

Специалност: Обществено здраве и здравен мениджмънт

Дисциплина: Превенция на стрес и професионално изчерпване

Въведение

Метафората "прегаряне" означава не само, че някой "прегаря" (т.е. че е силно привързан към своята работа, бил е ангажиран в голяма степен и т.н.). Състоянието на "прегаряне" не може да се запази, освен ако работните ресурсите не задържат индивида в процес на горене. С други думи, енергията на служителите или капацитетът на работа намаляват с времето, когато работната среда не предоставя необходимите ресурси и същевременно е особено изисквателна. В крайната фаза се проявява състояние на физическо, емоционално и психическо изтощение, от което индивидът е трудно да се възстанови (Schaufeli Greenglass, 2001). Има и друго метафоричното значение на бърнаута: Някой може да изгори само ако той или тя е "изгарял" преди. По този начин, ангажираността, ентузиазмът и интересът в работата на някого са необходима предпоставка за възникване на синдрома на прегаряне.

Концепцията за прегарянето е описана за първи път през 1970 г. и първоначално се отнася до реакция в резултат на междуличностните стресори на работното място (напр. Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001; Schaufeli, Leiter Maslach, 2008). Идеята бе традиционно бърнаутът да се разглежда в контекста на услуги, като здравеопазване, социални дейности, психотерапия и педагогика. Една от най-известните дефиниции описва прегарянето "като синдром на емоционално изтощение, деперсонализация, и намаляване на личното постижение, което може да се прояви при индивиди, които работят с хора в някаква социална област "(Maslach Джаксън и Leiter, 1996 г., стр. 4). Изтощението възниква като резултат от нечии емоционални изисквания. Деперсонализацията се отнася до циничен, отрицателен или самостоятелна отговор в резултат от грижите към получателите на услуги / пациентите. Намаляването на личното постижение се отнася до убеждението, че индивидът вече не може да работи ефективно с клиенти / пациенти, за да се грижи за тях. В края на 1980 година синдромът на прегаряне е във все по-голяма степен забелязан също и извън работата с пациентите и грижи за хората (Demerouti, Бакер, Nachreiner Schaufeli, 2001, Schaufeli и др., 2008). В по-общ план прегарянето може да се разглежда като "състояние на изтощение, при което някой е циничен по отношение на стойността на професията си и се съмнява в способностите за упражняването ѝ " (Maslach и др., 1996 г., стр. 20).