

NI VSAK DELOHOLIK ZAVZET DELAVEC

Mitja Perat je direktor Inštituta za razvoj človeških virov, ki je znan po raziskavah o sindromu izgorelosti.

Pri nas je sindrom izgorelosti dokaj nepoznan. Večina ljudi ga povezuje s preobilico dela in novim življenjskim slogom. Kaj pravzaprav je izgorelost? Kdaj lahko rečemo, da gre za izgorelost?

"Ločiti je treba izgorelost (burnout) in delovno izčrpanost (wornout). V izgorelost človeka požejejo notranje prisile, ki so vgrajene v storilnostno pogojeno samopodobo in ki jih aktivirajo ter podpirajo zunanje obremenitve, medtem ko do delovne izčrpanosti pripeljejo pretirane zunanje obremenitve. Prvo je motnja, bolezensko stanje, ki se lahko konča z adrenalnim zlomom, drugo pa je stanje preutrujenosti, ki se po krajšem ali daljšem počitku in razbremenitvi umiri. Kandidati za izgorelost bodo ob pretiranih ali nejasnih zahtevah začeli delati še več, saj jih bo strah, da ne bodo dovolj dobri in da jih bodo odpustili, če povedo, da so preobremenjeni. Drug razlog pa je lahko, da so prepričani, da bodo zmogli več kot drugi, saj se v nasprotnem primeru počutijo premalo dobri. Izgorelost najpogosteje sprožijo dolgotrajne psihološke okoliščine dela ali življenja, ki so za posameznika čustveno podobne okoliščinam iz otroštva, ko so se trudili bodisi pridobiti brezpogojno ljubezen staršev bodisi zavarovati se pred njihovimi pretiranimi in vdirajočimi zahtevami. Človek se zato nanje odzove z občutki tesnobe ali krivde, kar sproži notranje prisile in posameznik se začne pretirano angažirati, začne se vesti deloholično, da bi zmanjšal te neprijetne občutke."

Govorimo torej o deloholikih?

"Deloholizem je tipičen znak izgorevanja, vendar je treba deloholike razlikovati od zavzetih za delo. Deloholike v pretirano angažiranje ženejo različni strahovi: da ne bodo dobri, da jih okolje ne bo sprejemalo ali da bodo izgubili naklonjenost ljudi, če se ne bodo odzivali na njihova pričakovanja ali zahteve, oziroma da bodo preprosto drugi boljši od njih. Izgorelost je končna posledica tega procesa, zlom zaradi izčrpanosti energetske rezerv. Zavzeti za delo prav tako veliko delajo, vendar se ob tem čustveno in psihofizično ne izčrpavajo, saj delajo več, kot se od njih pričakuje, zato, ker v delu uživajo, ker jih delo prevzame."

Kakšni so najpogostejši simptomi? Kdaj ne govorimo več o pridnem in skrbnem direktorju, temveč o nekom, čigar vedenje vodi v izgorelost?

"Največkrat se sliši, da je najbolj tipičen simptom izgorevanja kronična preutrujenost zaradi preobremenjenosti. Zanimiv pa je podatek ene od raziskav, ki je pokazala, da je občutek preobremenjenosti subjektiven, torej ni nujno odvisen od realnega števila ur, ki jih človek preživi pri delu. Prvi značilni simptom je zato prej deloholizem, ki vodi v preobremenjenost. Če človek nadaljuje z izčrpavanjem, sledi občutek, da je ujet v način dela in življenja, ki ga spremljajo močni občutki tesnobe in depresivni občutki, saj učinkovitost z izčrpanostjo pada,

zato je manj potrditev za rezultate dela. Prav tako pada samopodoba. Vse to spremljajo čedalje močnejši telesni znaki. Proces izgorevanja lahko na koncu pripelje do adrenalnega zloma, dolgotrajne močne izgube energije, hudih depresivnih ali anksioznih znakov, pa tudi vrste telesnih posledic, na primer infarkta, možganske kapi ..."

Kateri profili ljudi so najbolj izpostavljeni izgorelosti?

"Izgorelost enako ogroža oba spola in ljudi vseh starosti, izjema so tisti nad 60 let, kjer je stopnja izgorelosti nižja. V povezavi z zaposlitvenim statusom pa se pokaže, da najvišjo stopnjo izgorelosti dosegajo ženske med 30. in 50. letom na menedžerskih položajih. Ženske na vodilnih funkcijah najbrž bolj izgorevajo zaradi dvojnega bremena, ki si ga naložijo - da bi se počutile dobre, morajo biti odlične tako na delovnem kot na zasebnem področju. Najbolj ogrožene skupine so menedžerji, dijaki in študenti, strokovnjaki naravoslovnih in tehničnih poklicev, zdravniki in višje medicinske sestre ter delavci, ki delajo v poklicih v storitvenih dejavnostih (trgovci, gostinci). Povprečno ogroženi so družboslovni strokovnjaki in strokovnjaki v javni upravi, komercialisti in delavci s srednje tehničnimi poklici ter učitelji in novinarji. Manj ogroženi pa so finančniki in pravniki, medicinski tehniki in srednje medicinske sestre ter ljudje, ki delajo v administrativnih poklicih."

Ne bi morali potem resno premisliti o vrednotah, ki jih postavljamo na prvo mesto? Slovenci smo delaven in priden narod. Je to naše merilo?

"Je, vendar je raziskava pokazala, da imajo tisti, ki izgorevajo, večino vrednot, vključno z vrednoto delavnosti, nižjih od tistih, ki teh znakov ne kažejo. V izgorelost zato najbrž ne ženejo visoke vrednote, temveč druge notranje prisile."

Kakšna je korelacija med trenutno aktualno gospodarsko recesijo in izgorelostjo?

"Gospodarska kriza predstavlja močno psihično obremenitev, povečuje strah, ki je že sam po sebi notranja prisila, ki žene v deloholizem in izgorelost. Ta strah obenem pomeni tudi večjo prisilo, da ljudje odrivajo in zanikajo znake izgorevanja. V prvem obdobju bo verjetno celo manj kandidatov za izgorelost poiskalo pomoč, saj se bodo poskušali še bolj truditi, da bi pokazali, kako dobri delavci so. Čez čas pa se bo najverjetneje povečal delež izgorelih v zadnji stopnji, saj se bodo tisti, ki v sebi nosijo storilnostno pogojeno samopodobo, verjetno trudili do zloma."

"Najvišjo stopnjo izgorelosti dosegajo ženske med 30. in 50. letom na menedžerskih položajih."