

M. Pušnik

Finance, Priloga Moj Evro, 3.3.2010

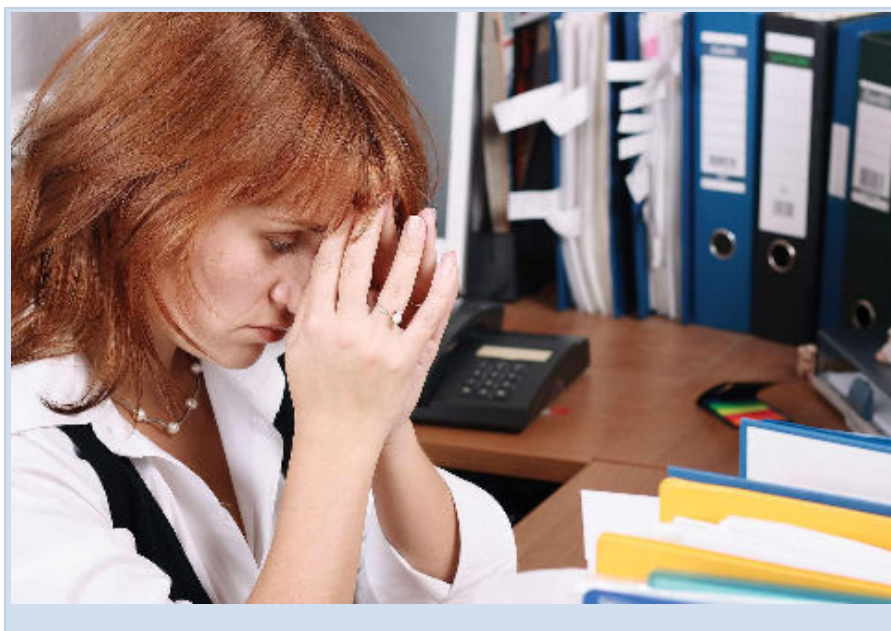
Stresu se ne moremo izogniti, izgorelosti pač

RAZISKAVA INŠTITUTA ZA RAZVOJ ČLOVEŠKIH VIROV KAŽE, DA 60 Odstotkov od dva tisoč anketiranih kaže znamenja izčrpanja in izgorevanja

OGLAS

Kako se odzivamo na vsakdanji stres, je odvisno od nas samih. Prekomerna delovna obremenitev običajno vodi v delovno izčrpanost (wornout). Izgorelost (burnout) pa je psihična motnja, ki jo prekomeren stres sicer lahko sproži, vendar vzrok zanjo tiči v osebnostnih značilnostih.

Strokovnjaki kot izvor stresa na delovnem mestu navajajo psihološke okoliščine dela, medosebne odnose ali organizacijske dejavnike. »Čeprav se na prvi pogled zdi, da so okoliščine dela objektivne, saj je dolžino delavnika mogoče izmeriti, pa so raziskave pokazale, da je subjektivno doživljanje psiholoških okoliščin dela pomembnejše kot realni dejavniki in da je za naše počutje pomembnejši občutek preobremenjenosti kot realno število delovnih ur.



Spomnimo se, kako hitro mine delavnik, kadar nas delo zanima, in kako se vleče, če nam je delovna naloga zoprna in odveč. Po bolj zanimivih in prijetnih nalogah se počutimo manj utrujeni kot po zoprnih ali dolgočasnih,« pravi Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov.

Kako bomo doživljali okoliščine in zahteve delovnega mesta, je predvsem odvisno od nas samih. Pomembno je, ali naša znanja in veščine ustrezajo zahtevam dela, vendar so enako pomembni tudi naše osebnostne značilnosti in pričakovanja. Najmočnejši vpliv pa ima to, koliko sta naša samopodoba in samovrednotenje odvisna od priznanj za dosežke oziroma koliko sta storilnostno pogojena.

Od tega je odvisno, kako doživljamo svojo poklicno vlogo, kaj pričakujemo od sebe, nadrejenih in sodelavcev, kako zmoremo postavljati meje, kako se odzivamo na zahteve in pričakovanja, kako doživljajo kritike in pohvale in podobno.

Primer iz prakse

»Stres pa ni le posledica zunanjih okoliščin, delovanja drugih, na katere se bolj ali manj uspešno odzivamo. Tudi sami s svojimi osebnostnimi značilnostmi in vedenjem enakovredno soustvarjamo medosebne odnose, torej tudi stres in obremenitve,« pravi Andreja Pšeničny.

Če smo prepričani, da smo dovolj dobri samo takrat, kadar smo svoje delo odlično opravili, je glavni izvor stresa v nas, čeprav se nam zdi, da odličnost od nas pričakujejo tudi drugi.

Deloholičen menedžer ostaja na delovnem mestu do večera, ker ga morda skrbi, da delo ne bo teklo, če ne bo imel vsega pod nadzorom, ali zato, ker se mu zdi, da bo uspešen le, če vse opravi takoj in izvrstno. S podaljševanje delavnika pa sporoča zaposlenim, da od njih pričakuje podobno zagnanost. Zaposleni so zaradi tega v stiski (pod stresom).

Razlika med izgorelostjo in izčrpanostjo

Inštitut za razvoj človeških virov združuje raziskovalno, preventivno in terapevtsko delo z žrtvami izgorevanja. Raziskovalno delo je namenjeno zbiranju podatkov o tem, kako močno izgorevamo Slovenci. Pomembno je tudi proučevanje razlogov, zaradi katerih izgorevamo, torej kako osebnostne značilnosti in zunanje okoliščine sovplivajo na proces izgorevanja.

Prekomerna objektivna delovna obremenitev ponavadi vodi v stanje delovne izčrpanosti (wornout). Izgorelost (burnout) pa je psihična motnja, ki jo prekomeren stres sicer lahko sproži, vendar se vzrok zanjo skriva v osebnostnih značilnostih, predvsem v storilnostno pogojeni samopodobi.

Prvo je normalna posledica pretiranega dela, ki jo odpravi krajši ali daljši počitek in razbremenitev, drugo pa je motnja, bolezensko stanje, ki lahko napreduje do psihofizičnega zloma. Razlika med tema dvema stanjema je podobna kot razlika med žalovanjem in depresijo kot odzivom na izgubo.

Ogroženi: menedžerke, dijaki in študenti

Kvantitativne raziskave o razširjenosti tega pojava na Inštitutu za razvoj človeških virov potekajo ves čas, do zdaj je zajetih več kot dva tisoč oseb. Šestdeset odstotkov testiranih oseb kaže znamenja izčrpanosti in izgorevanja, sedem do osem odstotkov pa jih dosegajo zadnje stopnje - adrenalno izgorelost.

Najbolj ogroženi poklici so menedžerji (zlasti ženske na vodilnih mestih), dijaki in študenti, zdravniki in strokovnjaki naravoslovnih in tehničnih smeri, pa tudi zaposleni v storitvenih poklicih.

Med izčrpanimi je bilo 40 odstotkov takih s podpovprečno storilnostno pogojeno samopodobo in 60 odstotkov z nadpovprečno, med menedžerji pa močneje prevladuje izgorevanje (30 : 70). Za tiste s podpovprečno storilnostno pogojeno samopodobo lahko trdimo, da so preutrujeni predvsem zaradi zunanje preobremenitve na delovnem mestu ali doma, pri večini opazimo predvsem znamenja izčrpanosti. Ti so torej delovno izčrpani

(wornout).

Pri tistih z nadpovprečno storilnostno pogojeno samopodobo pa najverjetneje prevladujejo notranje prisile in deloholizem, kar pa pri nekaterih ne izključuje podobnih zunanjih obremenitev kot pri delovno izčrpanih. Prevladujejo znamenja ujetosti in izgorevanja, torej imamo opravka z izgorelimi (burnout). Tudi tisti, ki izgorevajo, so pod enako močnim pritiskom delovnih in življenjskih obremenitev, vendar jih doživljajo kot bolj stresne in se zato nanje zaradi svojih notranjih prisil močneje čustveno odzivajo.

Kako na to vpliva kriza

»Realen strah pred izgubo delovnega mesta zaradi recesije pogosto sovпада z notranjim strahom, da bomo odpuščeni, če ne bomo dovolj dobri, zato se deloholično vedenje še lažje sproži, izgorevanja je zato več,« meni sogovornica. Obenem pa je tudi več delovne izčrpanosti, saj so postale zahteve po podaljševanju delovnega časa in storilnosti prek vseh meja nekaj vsakdanjega.

Kako prepoznamo simptome

Najbolj tipično znamenje, da smo kandidati za izgorelost, je občutek stalne negotovosti, ali smo dovolj dobri, če nismo pohvaljeni oziroma če vsega odlično ne opravimo. Kadar se temu pridruži povečevanje storilnosti (to je obsega dela in delovnega časa, opuščanje počitka), kadar začnemo čutiti kronično utrujenost, ki jo spremljajo tesnoba, občutek ujetosti ter panični napadi, že izgorevamo.

Če pa smo ob tem vse bolj razočarani, prestrašeni in depresivni ter nam na koncu zmanjka moči tudi za to, da bi zjutraj zapustili posteljo, smo verjetno doživeli izgorelost, zaradi katere se bomo lahko postavljali na noge več mesecev.

Stresu se ni mogoče izogniti, izgorelosti pač. Kadar začnemo delovne in življenjske okoliščine doživljati kot izrazito obremenjujoče in ob tem opažamo znamenja izčrpavanja, bi bilo smiselno preveriti, ali gre pri nas za delovno izčrpavanje ali izgorevanje.