

Pregled raziskav o poklicni izgorelosti v slovenskem prostoru

Nataša Sedlar, Tatjana Novak, Lilijana Šprah

Družbenomedicinski inštitut, Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti, Novi trg 2, Ljubljana, Slovenija, E-mail: Nsedlar@zrc-sazu.si

IZHODIŠČA:

Strokovnjaki in raziskovalci v zadnjem času vse več pozornosti namenjajo poklicni izgorelosti, ne samo zaradi negativnega vpliva na delovne rezultate in delovno učinkovitost (Halbesleben in Buckley, 2004), temveč tudi zaradi visoke prevalece motenj razpoloženja na delovnem mestu (Kessler in dr., 2006). Več raziskav je namreč potrdilo tesni povezanost med izgorelostjo in depresivnimi oz. anksioznimi motnjami (pregled v Ahola, 2007; Shirom in dr., 2005).

NAMEN:

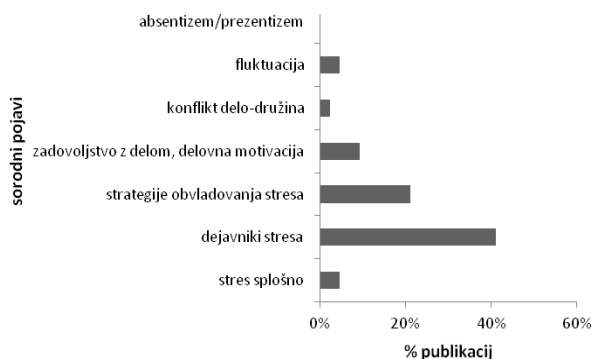
Namen raziskave je bil analizirati slovenske znanstvene in strokovne publikacije, ki so se osredotočale na poklicno izgorelost, poglavitne stresorje, ki prispevajo k izgorelosti, in razpoložljivost terapevtskih intervencij za obvladovanje izgorelosti v Sloveniji.

METODA:

S pomočjo COBISS-A (Kooperativni online bibliografski sistem in servisi) smo opravili pregled literature v obdobju 2004-2010 z naslednjimi ključnimi besedami: izgorelost, obvladovanje stresa, dejavniki tveganja poklicnega stresa, zadovoljstvo z delom, mob(b)ing, fluktuacija, absentizem, prezentizem.

REZULTATI:

Od začetnih identificiranih 1416 publikacij jih je 143 obravnavalo problematiko poklicne izgorelosti. Število slovenskih publikacij na temo izgorelosti je postopno naraščalo od leta 2004 dalje, doseglo maksimum objav v letu 2009 in nekoliko upadlo v letu 2010. 85 empiričnih publikacij smo podrobneje analizirali- večino (75%) so predstavljale univerzitetne diplome, manjši delež (25%) je bilo znanstvenih prispevkov. Izgorelost so v manj kot polovici raziskav (41%) merili z veljavnimi, standardiziranimi merami; v večini primerov je šlo za samoocenjevalni vprašalnik izgorelosti C, Maslach. Najbolj raziskani so bili poklici pomoči (učitelji-19%, socialni delavci-15%, zdravstveni delavci-12%), poklici storitvenih dejavnosti-19%, vojaški in policijski poklici-7%. V povezavi z izgorelostjo so bili najbolj proučevani dejavniki stresa (41%) in strategije preprečevanja stresa (21%) (Slika 1). Simptome izgorelosti so v raziskavah v glavnem povezovali z delovnim okoljem in individualnimi značilnostmi (zdravje, osebnost, storilnostna motivacija, zadovoljstvo z življenjem) (Slika 2).

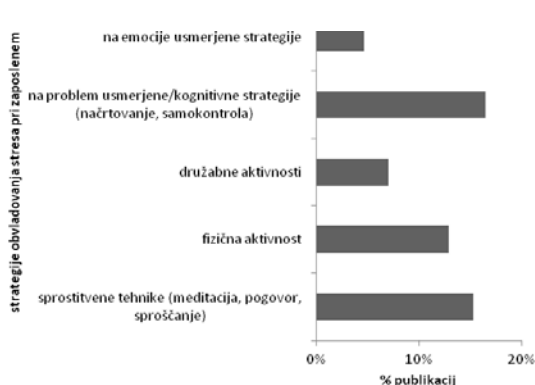


Slika 1. Delež analiziranih empiričnih publikacij v obdobju 2004-2010, ki so obravnavale izgorelost v povezavi s sorodnimi pojavi.

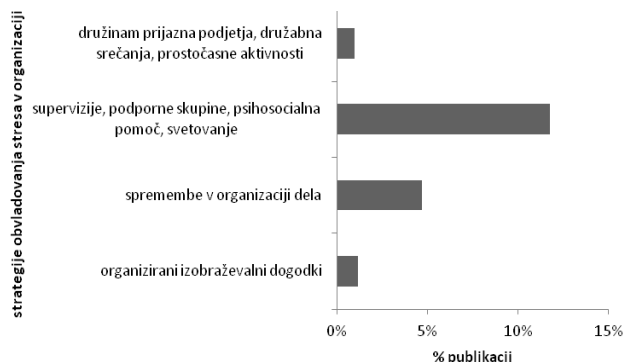


Slika 2. Delež analiziranih empiričnih publikacij v obdobju 2004-2010, ki so obravnavale izgorelost glede na kategorije dejavnikov poklicnega stresa.

Med strategijami obvladovanja stresa so prevladovalе strategije, usmerjene na posameznika; sproščanje, telesna aktivnost, kognitivne strategije, družabne aktivnosti (Slika 3). Strategije obvladovanja stresa na organizacijski ravni so bile redkeje proučevane (Slika 4).



Slika 3. Delež analiziranih empiričnih publikacij v obdobju 2004-2010, ki so obravnavale izgorelost z vidika strategij zmanjševanja stresa pri zaposlenem.



Slika 4. Delež analiziranih empiričnih publikacij v obdobju 2004-2010, ki so obravnavale izgorelost z vidika strategij zmanjševanja stresa v delovni organizaciji.

29% publikacij je obravnavalo problematiko psihofizičnega zdravja zaposlenih, večinoma z vidika doživljanja telesnih in psiholoških simptomov stresa-občutkov utrujenosti, pogostih glavobolov, bolečin v križu, bolečin v mišicah, sprememb apetita, sprememb spalnih navad, zmanjšane imunske odpornosti, razdražljivosti, depresivnega razpoloženja. V času poteka analize pa nismo uspeli identificirati raziskav na področju povezanosti duševnih motenj z izgorelostjo.

ZAKLJUČKI:

V slovenskem prostoru je opaziti večje zavedanje o pomenu dobrega počutja na delovnem mestu. Število študij na področju poklicne izgorelosti je naraslo v obdobju 6 let, pri čemer je bilo največ raziskovalne pozornosti namenjene dejavnikom stresa, ki izhajajo iz delovnega okolja in osebnostnih značilnosti zaposlenega. Nekaj raziskav je bilo tudi na temo preventivnih strategij na individualni in organizacijski ravni, medtem ko odnos med izgorelostjo in pojavom duševnih motenj še ni bil raziskan. Vsebinska analiza znanstvenih in strokovnih publikacij je pokazala, da je v delovnih organizacijah problem izgorelosti sicer prepoznan, vendar je poudarek pri preprečevanju izgorelosti bolj na individualnih samopomočnih strategijah kot pa na sistemskih organizacijskih ukrepih. Še več, v raziskavah so tudi poročali o pomanjkanju strokovne podpore, ki bi bila na voljo zaposlenih, ki trpijo za izgorelostjo.

LITERATURA:

- 1) Ahola, K. (2007). *Occupational burnout and health*. People and Work, Research Reports, 81. Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health.
- 2) Halbesleben, J.R.B., & Buckley, M.R. (2004). Burnout in organizational life. *Journal of Management*, 30(6) 859–879.
- 3) Kessler, R.C., Akiskal, H.S., Ames, M., Birnbaum, H., Greenberg, P., Hirschfeld, R.M.J., Merikangas, K.R., Simon, G.E., & Wang, P.S. (2006). Prevalence and effects of mood disorders on work performance in a nationally representative sample of U.S. workers. *American Journal of Psychiatry*, 163, 1561-1568.
- 4) Shirom, A., Melamed, S., Toker, S., Berliner, S. & Shapira, I. (2005). Burnout, mental and physical health: A review of the evidence and a proposed explanatory model. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 20, 269-309.

Pričujoča študija je del operacije "Programa podpore za delodajalce in zaposlene pri opravljanju stresa povezanega z delom (PPDZ-S)«, ki jo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete »Spodbujanje podjetništva in prilagodljivosti«, prednostne usmeritve »Pospeševanje razvoja novih zaposlitvenih možnosti«.