IZGORELOST PRI ZAPOSLENIH V SLOVENIJI: META-ANALITIČNI PREGLED KORELATOV IZGORELOSTI

Nataša Sedlar[1], Tatjana Novak[1], Lilijana Šprah[1]

[1]Družbenomedicinski inštitut, Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti, Ljubljana, Slovenia

UVOD

Število publikacij na temo poklicne izgorelosti se je postopno povečalo v zadnjih letih, kar kaže na povečano zanimanje slovenskih strokovnjakov in raziskovalcev za ta fenomen.

NAMEN

Namen raziskave je bil analizirati relevantne empirične raziskovalne prispevke o poklicni izgorelosti v Sloveniji in podati sistematični pregled ugotovitev o korelatih izgorelosti.

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. Identificirali smo 148 raziskav (od začetnih 1490) na področju poklicne izgorelosti, od katerih je 27 raziskav uporabilo Maslach vprašalnik izgorelosti in so bile vključene v kvalitativno meta-analizo.

REZULTATI

Skoraj polovica raziskav je bila opravljena na zaposlenih v izobraževalnem sektorju, ostale študije pa so bile narejene na vojaškem in zdravstvenem sektorju. Večina zaposlenih je poročala o zmerni izgorelosti. Večina raziskav se je osredotočila na povezave med dimenzijami izgorelosti (emocionalna izčrpanost, depresonalizacija in osebna izpolnitev) na eni strani in osnovnimi sociodemografskimi podatki (spol, starost, izobrazba, leta delovne dobe), dejavniki delovnega okolja (preobremenjenost, konfliktnost vlog, odgovornost, odnosi na delovnem mestu), in individualnimi značilnostmi (zdravstveno stanje, osebnost, zadovoljstvo z delom in življenjem, strategije spoprijemanja) na drugi strani.

Avtor(ji), udeleženci raziskave in leto izdaje	RAVEN IZGORELOSTI	KORELATI IZGORELOSTI			
		DEJAVNIKI DELA	SOCIODEMOGRAFSKI DEJAVNIKI	ZDRAVJE, DOBRO POČUTJE, ZADOVOLJSTVO Z DELOM, ŽIVLJENJEM	OSEBNOST, MOTVACIJA, PREPRIČANJA, SPOPRIJEMANJE
[1] Bertoncelj (2005); šolski svetovalni delavci N=153	EXH (M=37.7; SD=22.45), DEP (M=10.53; SD=8.38), PA (M=75.63, SD=12.86); 55% vzorca z znaki srednje izgorelosti (visok EXH, nizek DEP, visok PA)	nepomemben r, t (p>0.05) *starost, leta zaposlitve*; *Spol, tip šole* (osnovna šola, srednja šola)			*Osebn. čvrstost: predanost* (EXH r=0.41**. DEP r=0.20*, PA r=-0.24**); *nadzor* (EXH r=0.18*; PA r= -0.20*); *izziv* (DEP=-0.31**)
[2] Demšar in Zabukovec (2009); učitelji N=228	EXH (M=47.4; SD=20.61), DEP (M=11.2; SD=9.75), PA (M=69.5, SD=12.72); 63% vzorca z znaki nizke izgorelosti (nizek EXH, DEP, visok PA)	Skupina s *11-20 leti zaposlitve* pom. (p<0.01) z znaki večje izgorelosti; skupina z *manj delovnimi urami na teden s* pomembno bolj izraženo (p<0.01) DEP; *učitelji v nižjih razredih/predmetov* s pomembno višje izraženim (p<0.01) PA		*Razmišljanje o zamenjavi delovnega mesta* pom. (p<0.01) več simptomov izgorelosti; *večje zadovoljstvo z delom* pom. (p<0.01) manj izogrelosti	Mutipla regresija: pom. (p<0.01) več izgorelosti pri učiteljih, ki *govorijo o svojih problemih s prijatelji in znanci*, pom. (p<0.01) manj izgorelosti pri učiteljih, ki *upoštevajo nasvete prijateljev in znancev*
[3] Depolli Steiner (2010); učitelji, N=242	63% učiteljev z znaki nizke izgorelosti (nizek EXH, DEP, visok PA)	*Pogost in velik obseg dela* je največ prispevala k izgorelosti; *učitelji v nižjih razredih* pom. (p<0.05) nižji EXH in DEP, višji PA			
[4] Gazvoda in Zorc-Maver (2007); učitelji N=130	Večina vzorca z znaki nizke do srednje izgorelosti (nizek EXH, DEP, visok PA)	*učitelji v nižjih razredih* pom. (p<0.05) višji PA	*Učni stili* stat. pom. r (p<0.05) (teoretični sEXH , pragmatični stil s PA)		
[5] Grof (2009); učitelji; N=448	61 % učiteljev z znaki nizke izgorelosti (nizek EXH in DEP, visok PA); EXH (M=20.80; SD=10.10), DEP (M=5.80;,SD=4.45), PA (M=33.43, SD=5.94)	*Na emocije usmerjeno spoprijemanje* (EXH r =0.14*); *na problem usm. spoprijemanje* (DEP r=-0.13*, PA r=0.3*)			
[6] Kavčič (2004); zaposleni v centrih za usposabljanje, izobraževanje, delo in varstvo oseb z motnjo v duševnem razvoju in v centru za korekcijo govora in sluha N=164	Večina učiteljev z znaki nizke izgorelosti (nizek EXH, DEP, visok PA)	*Poklicne skupine*: učitelji s pom. (p<0.05) pogostejšim EXH; varuhi s pom. (p<0.05) pogostejšo DEP	*Leta zaposlitve* nepom. r (p>0.05)	*Osebnostna čvrstost* (*predanost, nadzor, izziv*) nepom. r (p>0.05)	*Na problem usmerjene strategije spoprijemanja* pom. (p<0.05) pogostejši in intenzivnejši PA; *Na emocije usmerjene strategije* pom. (p<0.05) pogostejši in intenzivnejši EXH in DIS
[7] Lorger (2009); učitelji, N=211		*Leta zaposlitve* pozitiven r s EXH (pogostost, intenziteta), DEP (intenziteta); *št. otrok z motnjami v duš. razvoju na razred* pozitiven r s EXH (pogosost, intenziteta); *Zadovoljstvo z ravnateljem* pozitiven r s EXH, DIS (pogostost, intenziteta)	*Šola na podeželju/v mestu:* podeželske šole višji PA, mestne višji DEP	*Osebnostna čvrstost*: *predanost, nadzor* pozitiven r s EXH in DEP ; *dolžina odsotnosti iz dela (dnevi)* pozitiven r s EXH	
[8] Markelj (2008); učitelji športne vzgoje; N=54	Manjša stopnja izgorelosti v vzorcu glede na slovenske učitelje na splošno				Športne aktivnosti, psihološka sprostitev,dobre učne priprave
[9] Potočnik (2004); zaposleni v centru za usposabljanje, delo in varstvo otrok, mladostnikov in starejših oseb z motnjo v duševnem razvoju, N=200	Večina vzorca z znaki nizke izgorelosti (nizek EXH, DEP, visok PA)	*Leta zaposlitve*, *vsebina dela* (delo z ljudmi, delo s podatki) nepomemben r (p>0.05)	*Starost, spol, izobrazba* nepom. r (p>0.05)	*Osebnost tipa A* pom. r (pozitiven za EXH, DIS; negativen za PA); osebnost tipa A vpliva na povezavo med EXH in storilnostno motivacijo	
[10] Razpotnik (2007); pedagoški in nepedagoški delavci na osnovni šoli s prilaogjenim programom N=25		*Leta zaposlitve* pomembno pozitiven r (p>0.05) s EXH, DIS	*Izobrazba* nepom. r (p>0.05) r	*Blagostanje* pom. pozitiven r (p<0.05)	
[11] Verčkovnik (2006); specialni in rehabilitacijski pedagogi, N=94	pogostost EXH (M=16.31; SD=10.59), DEP (M=4.67; SD=4.58), PA (M=35.37, SD=7.05); intenziteta (M=18.10; SD=12.96), DEP (M=5.72; SD=5.29), PA (M=40.06, SD=8.78); večina vzorca z znaki nizke izgorelosti (nizek EXH, DEP, visok PA)				
[12] Virtič (2010); učitelji, farmacevti ,N=88	Večina vzorca z znaki nizke izgorelosti (nizek EXH, DIS, visok PA)	*Obseg dela* pom. pozitiven r (p<0.05) z EXH; *delovna skupnost, skupne delovne vrednote* pom. negativen r (p<0.05) s DEP			
[13] Žnidarčič (2010); zaposleni v centrih za usposabljanje, delo in varstvo, N=185	pogostost EXH (M=21.13; SD=11.97), DEP (M=5.81; SD=6.22), PA (M=35.29, SD=7.28); intenziteta (M=25.10; SD=14.21), DEP (M=7.32; SD=7.23), PA (M=38.59, SD=7.70);	*Leta zaposlitve* pom. r s (pogostostjo EXH r=0.17*; intenziteto EXH r=0.14*)	*starost* pom. r s (pogostost EXH r=0.18*; intenzivnost EXH r=0.13*, pogostost PA r=0.16*);	pom. r (p<0.05) z osebnostnimi dimenzijami na vprašalniku *indeks profila emocij*; osebnostni profil ni pokazal velikega tveganja za razvoj izgorelosti	
[14] Jeleč (2008); socialni delavci v zdravstvenih ustanovah, N=50	40% vzorca nizek EXH, zmeren DEP in zmeren PA	5 glavnih dejavnikov poklicnega stresa 1) *nasprotujoče zahteve med strokovnim in administrativnim delom , nejasne profesionalne vloge* 2) *konflikt* , 3) *pomanjkanje strokovne usposobljenosti*, 4)*strokovna nezanesljivost* 5)*odgovornost za delo*; visoko pom. r (p<0.01) med EXH in dejavniki 1-4 (0.5-0.75); DEP in dejavnikoma 1-2(0.35-0.45);		*Psihofizični simptomi* visoko pom. (p<0.01) r s EXH (0.65-0.85) in DEP (0.4-0.6)	
[15] Maček (2007); zdravstveni delavci, N=130	pogostost EXH (M=20,40; SD=10.02), DEP (M=7.82; SD=5.43), PA (M=34.83, SD=6.67); intenziteta (M=22,24; SD=12.43), DEP (M=7. 85; SD=6.18), PA (M=38.89, SD=7.96); 53.8% vzorca ima vsaj enega od znakov visoke izgorelosti (visok DEP, EXH, nizek PA); večina vzorca z znaki nizke izgorelosti	*Tip delovne organizacije* (bolnišnica , zdravstveni dom), *leta zaposlitve*, *število delovnih ur na teden* nepom. r (p>0.05) ; *leta dela na določenem delovnem mestu* pom. r z intenziteto EXH (0.19*)	*Starost, spol* nepom. r (p>0.05) ; *izborazba* pom. r s intenziteto PA (0.23**)	*Osebnostna čvrstost (predanost, nadzor, izziv*) pom. r s PA (0.4-0.55**); EXH (-0.18*- -0.46**); DEP (-0.2* - -0.5**);	EXH (pozitivna reintepretacija in rast r=-0.27**; mentalni umik r=0.3**; osredotočanje & ventiliranje emocij r=0.27*; obrnitev k veri r=0.20*; vedenjski umik r=0.24**); DEP (pozitivna reintepretacija in rast r=-0.25**; mentalni umik r=0.22*; osredotočanje & ventiliranje emocij r=0.24*; zanikanje r=0.21*; vedenjski umik r=0.21*); PA (pozitivna reintepretacija in rast r=0.51**; aktivno spoprijemanje r=0.29**; omejeno spoprijemanje r=0.27**; načrtovanje r=0.43**)
[16] Primožič (2005); negovalke v domu starejših občanov ,N=50	Indeks izgorelosti: pogostost EXH (M=3.32; SD=1.18), DEP (M=1.40; SD=1.03), PA (M=4.24, SD=1.14); intenziteta EXH (M=2.72; SD=1.57), DEP (M=1.67; SD=1.09), PA (M=4.38, SD=1.29); polovica vzorca z znaki nizke izgorelosti (nizek EXH, DEP, visok PA); tretjina vzorca z znaki zmerne izgorelosti	*11-20 delovnih izkušenj* pom. (p<0.01) višji EXH, DEP	*Starost* pom. r (p<0.05)	*Psihosomatski problemi v preteklosti* (EXH r=0.45**)/*v zadnjih 12 mesecih* (EXH r=0.43**) ; *težave z duševnim zdravjem* pom. r (p<0.05) s EXH; *Zadovoljstvo z delom* pom. r z intenziteto izgorelosti (r=-0.3*) ; *zadovoljstvo s prihodkom* pom. r s EXH (r=-0.3*), PA (r=0.4*)	
[17] Masten, Dimec, Tušak, Tušak in Tkavc (2008); [18] Tušak, Dimec, Masten and Tušak (2008); vojaki N=137				*Slabo zdravje* (EXH, DIS r= 0.5-0.6**); *želja po obdržanju službe v Slovenski vojski* (EXH r=-0.47**, DIS r=-0.43**, PA r=0.27**); *zadovoljstvo s poklicem* (EXH r=-0.43**, DIS r=-0.42**, PA r=0.24**); *zadovoljstvo z življenjem* (EXH, DEP r= - 0.3*)	
[19] Purgaj (2007); policisti, N=115	pogostost EXH (M=19.77; SD=11.13), DEP (M=12.56; SD=6.24), PA (M=30.45, SD=7.06); intenziteta EXH (M=20.32; SD=12.24), DEP (M=13.55; SD=6.97), PA (M=32.41, SD=8.64)	Prometni policisti pom. višji (p<0.05) EXH in DIS kot obmejni policisti	*Spol, izobrazba* nepom. t (p>0.05) t *starost* (EXH r=0.43**, DEP r=0.29**), *Delovna doba* pom. r (EXH r=0.47**, DEP r=0.34**)		
[20] Selič (2008), [21] Selič, Rus Makovec in Petek (2008) [22] Selič, Serec, Petek and Rus Makovec (2010); vojaki, N=390	EXH (zdravi M=14.6, manj zdravi M=16.5, udeleženci na misijah M=18.3); DIS (zdravi M=6.8, manj zdravi M=9.2, udeleženci na misijah M=10.2); PA (zdravi M=31.4, manj zdravi M=30.5, udeleženci na misijah M=29.2); Udeleženci na misijah s pomembno (p<0.05) večjo stopnjo izgorelosti (višji EXH, DEP, nižji PA)			pom. (p<0.01) razlike med udeleženci, ki so *bolj zdravi,* in tistimi, ki so *manj zdravi* (osnovano na kriteriju za bolniško); bolj zdravi nižji EXH, DEP, višji PA); *dobro počutje* (EXH r=-0.32**, DIS r=-0.14**; PA r =0.14**)	
[23] Brezavšček (2007); zaposleni v igralnici (kazinoju) N=331	EXH (M=41.60; SD=23.23), DEP (M=22.45; SD=12.10), PA (M=59.54, SD=15.90)	*Delovno mesto višje v hierarhiji* (DEP r=-0.32*; PA r=0.32*); *leta delovnih izkušenj znotraj organizacije* (EXH r= 0.24*)	*Spol* nepom. t (p>0,05)	*Oseb. čvrstost: predanost* (EXH r=0.42**. DEP r=0.31**, PA r=-0.29**) ; *nadzor* (EXH r=0.21*); *izziv* (EXH r=0.20*, PA r=-0.20*)	Zadovoljstvo z življenjem (EXH r=-0.32**; DEP r=-0.21*)
[24] Celin (2006); športni trenerji N=148	pogostost EXH (M=13,66; SD=8.83), DEP (M=4.36; SD=4.07), PA (M=36.63, SD=5.61); intenziteta EXH (M=14,82; SD=10.40), DEP (M=5.32.85; SD=4.88), PA (M=41.46, SD=7.60); 73% vzorca z znaki nizke izgorelosti (nizek EXH, DEP, visok PA)	*Starost, leta zaposlitve* nepom. r (p>0.05)	*Spol, izobrazba* nepom. t (p>0.05) *Leta opravljanja dela trenerja* r=0.17* z intenziteto PA	*Anksioznost kot poteza* (EXH r= 0.62**; DEP r=0.47**; PA r=-0.5**); *tekmovalnost* (pogostost EXH r=0.18*; DEP r = 0.35**), *nezdrava odvisnost od zunanjih nagrad* (intenzivnost EXH r=0.17*; intenzivnost DEP r=0.18*); *sovražnost* (EXH r= 0.5**; DEP r=0.37**; PA r=-0.26*), *nepotrpežljivost* (EXH r= 0.32**; DEP r=0.31**; PA r=-0.2*) *Namera po zapustitvi delovnega mesta* (EXH pogostost (r=0.28**), EXH intenzivnost (r=0.34**); PA (r=-0.20*))	
[25] Jeleč in Ovsenik (2009); turistični delavci N=31	zmeren EXH, DIS, visok PA	*Spol, starost, izobrazbena raven, leta zaposlitve* nepom. t (p>0.05)			
[26] Kovačič in Bilban (2007); različni poklici, ženske po raku dojke; N=100	Glede na slovenski vzorec (učitelje, trenerje) so imele pacientke večjo stopnjo izgorelosti pred boleznijo; najvišji skor na EXH	*Leta zaposlitve* pom. (p>0.05) negativen r s EXH, DEP in pom. (p>0.05) pozitiven r s PA			

ZAKLJUČKI

Rezultati so pokazali, da je poklicna izgorelost pomembno korelirala z zahtevami delovnega mesta, osebnostnimi dejavniki (osebnostna čvrstost), psihofizičnim blagostanjem, namero o zamenjavi delovnega mesta, zadovoljstvom z delom/življenjem in z na emocije usmerjenimi (pasivnimi) strategijami spoprijemanja s stresom. Ti rezultati so v veliki meri skladni z ugotovitvami preteklih raziskav o poklicni izgorelosti, četudi so bili dobljeni iz heterogenih poklicnih skupin. Rezultati lahko pripomorejo k poglobljenemu razumevanju medsebojnih interakcijah med osebnimi dejavniki, dejavniki delovnega okolja in poklicno izgorelostjo.

Literatura

[1] Bertoncelj, A. (2005). Povezanost izgorelosti šolskih svetovalnih delavcev z osebnostno čvrstostjo. Ljubljana: FF, Oddelek za psihologijo. [2] Demšar, I. in Zabukovec, V. (2009). Sindrom izgorelosti pri učiteljih. Pedagoška obzorja, 24(1), 134-150. [3] Depolli Steiner, K. (2010). Stres in izgorelost učiteljev v odnosu do njihovih pedagoških prepričanj in pričakovanj. Ljubljana: FF, Oddelek za psihologijo.[4] Gazvoda, Z. in Zorc-Maver, D. (2007). Učiteljevi učni stili in sindrom izgorevanja. Ljubljana: PEF. [5] Grof, N. (2009). Izgorelost učiteljev v povezavi s strategijami spoprijemanja s stresom. Ljubljana: FF, Oddelek za psihologijo. [6] Lorger, I. (2009). Poklicni stres pri učiteljih v osnovni šoli. Ljubljana: PEF, Oddelek za poučevanje na razredni stopnji. [7] Markelj,N. (2008). The burnout syndrome among Slovenian PE teachers. Ljubljana: The heart of Europe, 4th International Symposium Youth Sport 2008, 154-155. [8] Kavčič, L. (2004). Sindrom izgorevanja, strategije spoprijemanja s stresom in osebnostna čvrstost pri zaposlenih v institucijah za osebe s posebnimi potrebami. Ljubljana: PEF, Defektologija. [9] Razpotnik, T. (2007). Sindrom izgorevanja ter počutje zaposlenih na osnovni šoli s prilagojenim programom. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Oddelek za specialno in rehabilitacijsko pedagogiko. [10] Verčkovnik, B. (2006). Pogostost in intezivnost sindroma izgorevanja pri zaposlenih na delovnem mestu specialnega in rehabilitacijskega pedagoga. Defektologica slovenica, 14(3), 53-68. [11] Žnidarčič, P. (2010). Psihofizične obremenitve in obremenjenosti pri zaposlenih v centrih za usposabljanje, delo in varstvo. Ljubljana: FF, Oddelek za psihologijo. [12] Potočnik, K. (2004). Sindrom izgorelosti v povezavi s tipom A osebnosti in storilnostno motivacijo. Ljubljana: FF, Oddelek za psihologijo. [13] Jeleč, D. (2008). Izgorevanje socialnih delavcev, zaposlenih v zdravstvu. Socialno delo, 47(3/6), 341-346. [14] Maček, N. (2007). Izgorelost, stres in osebnostna čvrstost zdravstvenih delavcev. Ljubljana: FF, Oddelek za psihologijo. [15] Kovačič, P. In Bilban, M. (2007). Izgorelost in rak dojk. Ljubljana: MF,Katedra za javno zdravje. [16] Primožič, S. (2005). Sindrom izgorevanja pri negovalkah v domovih za starejše občane . Ljubljana: FF, Oddelek za psihologijo. [17] Purgaj, B. (2007). Izgorelost policistov. Ljubljana: Fakulteta za varnostne vede. [18] Selič, P., Rus Makovec, M. in Petek, D. (2008). Predstavitev rezultatov študije vedenja, odzivov in počutja pripadnikov Slovenske vojske v mirnodobnih razmerah in na vojaških misijah z vidika stresa in izgorevanja. Bilten Slovenske vojske, 10(2), 17-42. [19] Selič, P. (2008). Študija vedenja, odzivov in počutja pripadnikov Slovenske vojske v mirnodobnih okvirih in na vojaških misijah z vidika stresa in izgorevanja : zaključno poročilo o rezultatih opravljenega raziskovalnega dela na projektu v okviru Ciljnega raziskovalnega programa (CRP) "Znanje za varnost in mir 2006-2010". Ljubljana : MF. [20] Selič, P., Serec, M., Petek, D. In Rus Makovec, M. (2010). Osebnostne značilnosti in strategije spoprijemanja s stresom, povezane z zdravjem in izgorelostjo pri vojakih Slovenske vojske. Zdravstveno varstvo, 49(2), 61-75. [21] Tušak, M., Dimec Časar, T., Masten, R. in Tušak, M. (2008). Stres in zdravje v slovenski vojski. Kinesiologia Slovenica, 14 (1), 39-55. [22] Masten, R., Dimec, T., Tušak, M., Tušak, M. in Tkavc, S. (2008). Stres in zdravje v Slovenski vojski. V: M. Tušak in dr. (ed)., Človeški viri v slovenski vojski, 21-34. Ljubljana : FŠ. [23] Brezavšček, M. (2007). Stres pri delu in osebnostna čvrstost pri zaposelnih v igralniško zabaviščnem centru. Ljubljana: FF, Oddelek za psihologijo. [24] Celin, I. (2006). Stres in izgorelost pri športnih trenerjih. Ljubljana: FF, Oddelek za psihologijo. [25] Jeleč, D. In Ovsenik, M. (2009). Izgorevanje na delovnem mestu, burnout, turističnih delavcev. Nova Evropa - nova turistična destinacija, 245-258. Portorož : Turistica, Fakulteta za turistične študije. [26] Virtič, B. (2010). Pogoji dela kot dejavnik tveganja za izgorelost na delovnem mestu. Ljubljana: FDV.

Opomba

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«.