



Oddelek za psihologijo

UNIVERZA V LJUBLJANI FILOZOFSKA FAKULTETA ODDELEK ZA PSIHOLOGIJO

Predstavitev doktorske naloge

Mentor: prof. dr. JANEK MUSEK

RECIPROČNI MODEL IZGORELOSTI

**POVEZAVA MED INTERPERSONALNIMI
IN INTRAPERSONALNIMI DEJAVNIKI
NASTANKA SINDROMA IZGORELOSTI**

Andreja Pšeničny, univ. dipl. psih.

UVOD

Čeprav je pojem izgorelosti nastal v klinični praksi (Freudenberger, 1974) , so se poznejši raziskovalci le redko usmerjali na intrapersonalne dejavnike in psihodinamiko izgorelosti; večina se je posvečala interpersonalnim vidikom.

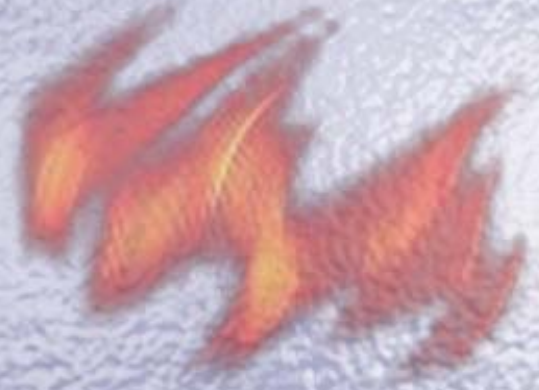
Najširše uveljavljeno definicijo izgorelosti je postavila **Christine Maslach** (1976) :

Izgorelost psihološki sindrom, ki se odraža kot čustvena izčrpanost, depersonalizacija in zmanjšana učinkovitost ter je posledica kroničnih interpersonalnih stresorjev pri delu z ljudmi.

Interpersonalni dejavniki

Večina raziskovalcev, ki v ospredje postavljajo interpersonalne dejavnike, meni, da je izgorelost posledica **neustreznih psiholoških okoliščin** na delovnem mestu in da prizadene ljudi, ki so sicer **brez psihopatoloških značilnosti**, a **razpolagajano z manj učinkovitimi strategijami spoprijemanj a s stresom**.

Pregledi večine presečnih raziskav kažejo močno pozitivno povezanost med izgorelostjo ter kvalitativno in kvantitativno **delovno preobremenitvijo in časovnimi pritiski**, srednje močno pozitivno povezanost z **negotovostjo ali konfliktnostjo vlog ter pomanjkanjem povratnih informacij** in šibko pozitivno povezanost s **pomanjkanjem socialne podpore** s strani sodelavcev in nadrejenih in **pomanjkanjem vpliva na delovne okoliščine**, kot so komunikacijske poti, avtonomnost, zahtevnost klientov, vplivanje na odločanje.



Raziskave pa so tudi pokazale, da je za izgorelost bolj pomembno **subjektivno doživljanje psiholoških okoliščin dela** kot realna bremena, da je pomembnejši občutek preobremenjenosti kot realno število delovnih ur (Schaufeli & Buunk, 2003) zato si je smiselno zastaviti vprašanje, katere značilnosti vplivajo na različno doživljanje okoliščin.

Intrapersonalni dejavniki

Druga skupina raziskovalcev išče vzroke izgorelosti v intrapersonalnih dejavnikih.

Osebnostne značilnosti lahko pojasnijo, zakaj se osebe v enakem delovnem okolju, ob istem nadrejenem, enaki izobrazbi in izkušnjah pogosto različno odzivajo na isto obremenitev/stresor.

Že **Freudenberger** (1974) je menil, da je lahko občutek narcistične vsemočnosti tisto gonilo, ki pripelje do izčrpavanja posameznika.

Med osebnostnimi potezami sta z izgorelostjo najmočnejše povezana **nevroticizem** in **introvertnost**, nič manj močne pa niso povezave med izgorelostjo in **osebnostno čvrstostjo** oziroma **ego resilienco**. Izgorelost je negativno povezana s **samopodobo**, **samooceno** in **samovrednotenjem**.

Psihodinamsko usmerjeni raziskovalci so potrdili povezavo med izgorelostjo ter **narcistično** potrebo po vzdrževanju vsemočne zunanje podobe, opozorili pa so še na tudi na **mazohistično** osebne poteze izgorelih.

Nova spoznanja zadnjih let

Zadnjih deset let se je raziskovanje dejavnikov izgorelosti razširilo na nova področja in z izgorelostjo povezuje nove pojme, kar nakazuje na kompleksnost tega sindroma.

Hallsten in sodelavci (2005) so pokazali na močno povezanost med labilno **storilnostno pogojeno samopodobo** (*performance-based self-esteem*) ter z njo pojasnil razliko med **izgorelostjo** (burnout) in **delovno izčrpanostjo** (wornout).

Schaufelli in sodelavci (2008) so zadnja leta intenzivno raziskovali razliko med deloholizmom in zavzetostjo za delo ter njuno povezavo z izgorelostjo.

Več raziskovalcev je z izgorelostjo povezalo tudi **psihoticizem**, pa tudi druge **psihopatološke značilnosti** (impulzivnost in depresivnost).

Nevropsihološke raziskave pa so pripeljale do zaključka, da je posledica izgorevanja funkcionalna sprememba v nevroendokrinem sistemu, ki se kaže kot **motnja v delovanju osi HHA** (hipotalamo-hipofizno-adrenalna os).

Storilnostno pogojena samopodoba

Raziskave kažejo, da je pri izgorelem človeku osrednji del samopodobe najbrž **storilnostno pogojena samopodoba** (Hallsten, Josephson & Torgén, 2005), ki je **labilna**, podvržena nenehnemu **vrednotenju** samega sebe v luči trenutnih dosežkov ter v primerjavi z dosežki drugih v referenčnem okolju (in tudi zunaj njega).

Pogosto je posledica **vzgoje s pogojevano ljubeznijo** (Assor, Roth & Deci, 2004) ter lahko pripelje do **zanemarjanja (odlaganja) lastnih potreb**, saj zadovoljevanje potreb drugega prinese več zunanje priznanja. O vzgoji s pogojevano ljubeznijo govorimo takrat, ko odnos med otroki in starši (**objektni odnos**) podpira predvsem **zadovoljevanje pričakovanj staršev**. Pričakovanja staršev so pravzaprav njihove projekcijske identifikacije, ki otroku sporočajo: »Jaz lahko vidim v tebi le to, kar sam projiciram vate. Če ne vidim tega, potem ne eksistiraš.« (Ogden, 1992).

Potreba po vzdrževanju labilne storilnostno pogojene samopodobe je za Hallstena glavni razlog za izgorelost.

Zato loči dve vrsti izčrpanosti: **WORNOUT – delovno izčrpanost** (zgaranost), ki je posledica zunanjih zahtev in obremenitev, in **BURNOUT – izgorelost**, ki nastane kot posledica napora, da bi obdržali visoko storilnostno samopodobo.

Vprašalnik SPS:

1. Zdi se mi, da včasih skušam svojo vrednost dokazovati skozi sposobnost.
2. Moje samozaupanje je vse preveč odvisno od trenutnih dosežkov.
3. Od časa do časa se počutim manjvrednega/o, če nisem najboljši/a.
4. Včasih sem zadovoljen/na samo, kadar je moj dosežek izjemen.

Deloholizem in zavzetost za delo

Deloholizem je izjemno trdo delo zaradi močne, **nenadzorovane notranje prisile**. Za razliko od deloholikov pa pri zavzetih delavcih ni opaziti tipične kompulzivnosti. **Zavzetost** za delo je **pozitivna, izpopolnjujoča usmerjenost v delo**, zanjo je značilna energičnost, predanost in veliko zanimanje, zatopljenost v delo (Schaufeli, Salanova & González-Romá, 2002).

Lahko bi rekli, da gre pri zavzetih za med avtonomno prakticiranje, pri deloholiki pa za psevdonavtonomno prakticiranje. Deloholizem je po našem mnenju **vedenjski odraz notranjih prisil**, ki se na kognitivni in čustveni ravni kažejo kot storilnostno pogojena samopodoba

Po našem mnenju je **deloholizem** tista vedenjska značilnost, po kateri lahko ločimo med **delovno izčrpanimi (wornout)** in **izgorelimi (burnout)**, saj ta izhaja **iz notranjih prisil** (storilnostno pogojene samopodobe) in ne iz zunanjih pritiskov. Notranji gon, ki sproža deloholizem, je po našem mnenju potreba po vzdrževanju storilnostno pogojene samopodobe, namenjen pa je razbremenjevanju tesnobe in občutkov krivde. Zato smo v naši raziskavi iskali povezanost med deloholizmom, izgorelostjo in storilnostno pogojeno samopodobo.

Nasprotje temu je **zavzetost za delo**, ki izhaja iz zanimanja, usmerjenosti k cilju, **avtonomno motivacijo**.

Nevroendokrine spremembe

Izgorevanje in izgorelost spremljajo spremembe ravni kortizola. Dolgotrajni pritiski v življenjskem in delovnem okolju, ter notranji konflikti povišujejo raven kortizola. **Kronično povišan kortizol** ves čas povratno stimulira nevrotransmitterje in spodbuja hipotalamus k vse večjemu **stimuliranju hipotalamo-hipofizno-adrenalne HHA** (prva in druga stopnja izgorevanja).

Končna posledica kronične hiperaktivnosti HHA osi pa je zmanjšana odzivnost postsinaptičnih receptorjev monoaminskih nevrotransmitterjev. To pomeni, da je v hipotalamusu blokirano zaznavanje povratnih signalov iz kortizola (negativna povratna zanka). Posledica je **zmanjšano izločanje kortizola (adrenalna izgorelost, sekundarna insuficienca kortizola)**, ki se lahko kaže kot **znižan jutranji bazični kortizol**, znižana **celotna dnevna krivulja bazičnega kortizola** ali pa kot **znižano izločanje kortizola v obremenilnih situacijah**.

Vzroki za nastanek izgorelosti

Sami smo dejavnike za nastanek izgorelosti razvrstili v tri skupine:

- (1) **družbenoekonomske okoliščine,**
- (2) **okoliščine dela in življenja in**
- (3) **osebnostne značilnosti.**

Prve in druge uvrščamo med interpersonalne, tretji pa so intrapersonalni dejavniki. Prepričani smo namreč, da v izgorelost vodi **sovplivanje vseh treh skupin dejavnikov**, ki so med seboj močno prepleteni.

Družbenoekonomske okoliščine ustvarjajo družbeno-produkcijske odnose, ki oblikujejo **socializacijske mehanizme**, torej način vzgoje, vrednostne sisteme itd. V obdobju postmoderne se kažejo trije ključni dejavniki: spremembe oblik in statusov zaposlitve, individuacija, ki vpliva na oblikovanje samopodobe s spremembo vrednot ter nezmožnost, da bi vplivali na širše družbeno okolje.

Vzgoja vpliva na to, kateri **tipi osebnostne organizacije** bodo prevladovali. Osebnostne strukture ljudi okrog nas pa, skupaj z družbeno-produkcijskimi odnosi, sooblikujejo **psihološke okoliščine**, v katerih **živimo in delamo**, ter vplivajo na to, kako se bomo odzivali na te okoliščine.

Enako tudi mi sami (z našo osebnostno strukturo) vsak trenutek **sooblikujemo** psihološke okoliščine življenja in dela (in družbeno-produkcijske odnose) ter se **odzivamo** nanje v skladu s svojimi osebnostnimi značilnostmi. .

Recipročni model izgorelosti vključuje vse te dejavnike in njihovo sovplivanje.

Recipročnost izmenjave z okoljem razume kot **vlaganje energije v odnose** (črpanje) in polnjenje virov skozi **zadovoljevanje potreb**. Če v svoje (delovne in življenjske) odnose dolgotrajno vlagamo več, kot uspemo skozi njih zadovoljevati temeljnih potreb, potem ta **nerecipročnost** lahko pripelje do izgorelosti.

Do takega pretiranega vlaganja pa ponavadi pride, če se pričakovanja in zahteve okolja **ujamejo z notranjimi prisilami**.

Izgorevanje kot proces, izgorelost kot stanje

Podatki kažejo, da lahko glede na znake ločimo "običajno" utrujenost in preutrujenost od izgorevanja ter razdelimo sam **proces izgorevanja do adrenalne izgorelosti (stanja)** na **tri stopnje**. Pri tem upoštevamo tako telesne kot psihične odzive na izčrpanost (nevroendokrini in psihološki odzivi) ter vedenjske znake. **Za prvi dve stopnji** (izčrpanost in ujetost) smo uporabili izraz **izgorevanje**; gre za **proces**, ki pripelje do **tretje stopnje, stanja**, za katerega smo uporabili izraz **sindrom adrenalne izgorelosti (SAI), adrenalna izgorelost**.

Stopnje izgorevanja

1. **stopnja izgorevanja – IZČRPANOST**: oseba ne priznava **občutka kronične utrujenosti** in ga presega z aktiviranjem vedno novih osebnostnih virov. To stanje se navzven kaže kot skrajno storilnostna usmerjenost (**deloholizem**). Značilen je občutek kronične utrujenosti, zmanjšanje resilientnosti (prožnosti, odpornosti, osebnostne čvrstosti) in zanikanje slabega počutja.

2. **stopnja izgorevanja – UJETOST**: oseba močno občuti ujetost v način življenja, dela in odnosov. To stanje spremlja preizčrpanost, na katero kandidat za izgorelost pogosto reagira aktivno, z menjavo delovnega ali življenjskega okolja, vendar v novo okolje prenaša svoje stare notranje prisile in s tem tudi vzroke za nadaljnje izgorevanje. Značilen je občutek ujetosti, pa tudi občutki krivde in nihanje samopodobe. V prvi in drugi stopnji prevladuje stresni nevroendokrini odziv, prisotni so znaki **povišanega kortizola**.

3. **stopnja izgorevanja – ADRENALNA IZGORELOST**: v tretjo stopnjo uvrščamo stanje **tik pred adrenalnim zlomom**, ko so vsi simptomi na višku. **Adrenalni zlom**, skoraj popolna izguba energije z velikim psihofizičnim in nevrološkim zlomom (**disfunkcija HHA osi, znižan kortizol**), se zelo pogosto kaže kot psihična motnja, ponavadi v obliki hudih depresivnih in/ali anksioznih simptomov, lahko pa tudi v obliki somatskih znakov.

RAZVOJ VPRAŠALNIKA SAI

Za potrebe naše raziskave smo razvili nov vprašalnik.

Za razvijanje novega vprašalnika sindroma adrenalne izgorelosti (Vprašalnika SAI), smo se odločili zato, ker drugi vprašalniki ne vključujejo novih spoznanj o izgorelosti. Tudi tisti, ki niso usmerjeni le na delovno okolje,, ne razlikujejo med izgorevanjem in adrenalno izgorelostjo ter ne obsegajo intrapersonalnih dejavnikov, kot sta storilnostno pogojena samopodoba, deloholizem in notranja (introjektna) motivacija, ki vplivata na odnos do zadovoljevanja lastnih potreb, in tudi ne vključujejo spoznanj o vlogi kortizola pri tej motnji.

Postopek konstruiranja vprašalnika in njegova validacija sta bila opisana v objavljenem članku (Pšeničny, 2007).

Zanesljivost Vprašalnika SAI, določena po metodi Cronbach, je znašala $\alpha=0,98$.

Vprašalnik SAI je sestavljen **iz štirih lestvic**, glede na vrsto simptoma:

SAI – F (telesni simptomi – 45 postavk),
SAI – E (čustveni simptomi – 94 postavk),
SAI – V (vedenjski simptomi – 61 postavk) in
SAI – K (kognitivni simptomi – 46 postavk).

Faktorska struktura Vprašalnika SAI

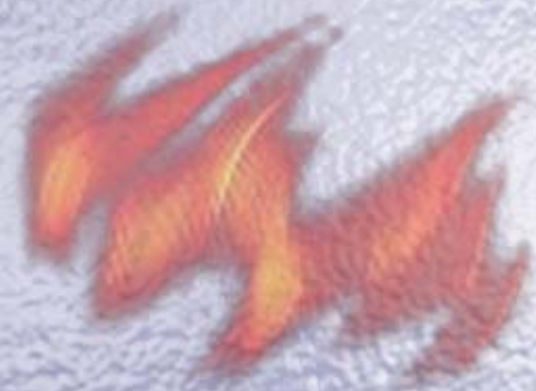
Eksploratorna faktorska analiza (metoda najmanjših kvadratov) z rotacijo Promax je izločila 4 faktorje:

1. **Izguba notranje motivacije** – (izguba motivacije, brezvoljnost, nemoč, razočaranje....).
2. **Deloholizem** – (delo kot najpomembnejša vrednota, odpovedovanje počitku, zmanjševanje potreb)
3. **Kognitivna izčrpanost** – (motnje koncentracije, spomina in odločanja...)
4. **Telesna izčrpanost** –utrujenost po počitku, bolečine, nenadni padci energije...)

RAZISKOVALNI PROBLEM

Cilj naloge je bil raziskati **povezanosti interpersonalnih in intrapersonalnih dejavnikov**, ki vplivajo na nastanek izgorelosti. Ugotoviti želimo, kakšne **osebnostne značilnosti** so povezane z izgorelostjo, kakšni **objektni odnosi** sodelujejo pri njihovem oblikovanju ter kako so povezane z **nezadovoljenostjo temeljnih potreb, zadovoljstvom z življenjem in izgorelostjo**.

Prav tako nas zanima, ali izgorelost, zlasti adrenalni zlom, lahko pripelje do **sprememb pri osebnostnih značilnostih in vrednotah**. Zanimalo nas je še, ali do razlik med razredi izgorelosti prihaja tudi pri poročanju testiranih oseb o **znakih zvišane in znižane ravni kortizola**. Naposled smo preverjali še povezanost stopnje izgorelosti z **ocenjevanjem zadovoljenosti temeljnih potreb** in odnosom do lastnih potreb.



GLAVNA HIPOTEZA

Recipročni model izgorelosti: Vzrok za izgorevanje in izgorelost je neravnotežje (nerecipročnost) med vlaganjem (črpanjem) energije (telesne, čustvene, kognitivne) in zadovoljevanjem potreb (obnavljanjem energije) ter način odzivanja oseb na nerecipročne situacije (osebnostne značilnosti) v življenjskih in delovnih okoliščinah.

Za preverjanje glavne hipoteze smo postavili 14 delovnih hipotez, 8 v kvantitativnem delu raziskave, 6 pa v kvalitativnem.

METODA

Raziskavo smo razdelili na kvantitativni in kvalitativni del. V **kvantitativnem delu** smo preverjali povezanost določenih osebnostnih značilnosti, zadovoljenosti temeljnih potreb in subjektivnega blagostanja z izgorelostjo, v **kvalitativnem delu** pa kakšni objektni odnosi sodelujejo pri oblikovanju teh osebnostnih značilnosti (psihodinamsko ozadje izgorelosti).

Udeleženci in pripomočki

1. kvantitativna raziskava (testiranje hipotez H1 do H8):

a/ **“splošni” vzorec 1480 oseb** (analiza vprašalnika SAI): (faktorska struktura, diskriminantna analiza značilnih znakov razredov izgorelosti),

b/ **“splošni” vzorec 615 oseb** (testiranje hipotez): Vprašalnik sindroma adrenalne izgorelosti (VSAI), Vprašalnik zadovoljenosti potreb (VZP) in Vprašalnik storilnostno pogojene samopodobe (VSPS), Vprašalnik »pet velikih« (B5) in Vprašalnik zadovoljstva z življenjem (SB) ter Muskovo lestvico vrednot (MLV);

2. kvalitativna raziskava (testiranje hipotez H9 do H14):

a / **“izgoreli” 147 oseb**: enaki vprašalniki kot pri “splošnem” vzorcu ter vprašalniki Anamneza, Samopodoba, Deloholizem in Pogojevana ljubezen,

b / **“zavzeti” 59 oseb**: enaki vprašalniki kot pri “splošnem” vzorcu ter vprašalniki Anamneza, Samopodoba, Deloholizem in Pogojevana ljubezen.

REZULTATI

Vzorec	Splošni		Izgoreli		Zavzeti	
	M	SD	M	SD	M	SD
Srednja stopnja izgorelosti (SSI)	0,89	0,69	1,76	0,40	0,19	0,23
Zadovoljenost potreb (ZP)	3,01	0,79	2,52	0,64	3,50	0,72
Storilnostno pogojena samopodoba (SPS)	2,09	1,09	3,06	1,03	1,28	0,53
Zadovoljstvo z življenjem (SB)	18,6	7,10	16,7	6,4	20,42	6,60
Nevroticizem	77,8	15,7	81,8	13,0	61,17	16,79
Ekstravertnost	71,9	14,6	68,4	12,5	85,89	14,26
Odprtost	87,7	11,7	86,2	13,0	93,61	8,97
Prijetnost	85,5	10,1	85,2	10,2	87,33	11,69
Vestnost	83,7	13,0	84,0	12,0	90,67	9,80
Apolonske vrednote	8,20	1,46	8,01	1,37	8,28	1,75
Aionizične vrednote	7,40	1,82	7,27	1,66	7,64	1,64
Delavnost	8,58	1,78	8,63	1,54	8,73	2,09

Tabela 1: Deskriptivne statistike rezultatov

Rezultati kvantitativne raziskave

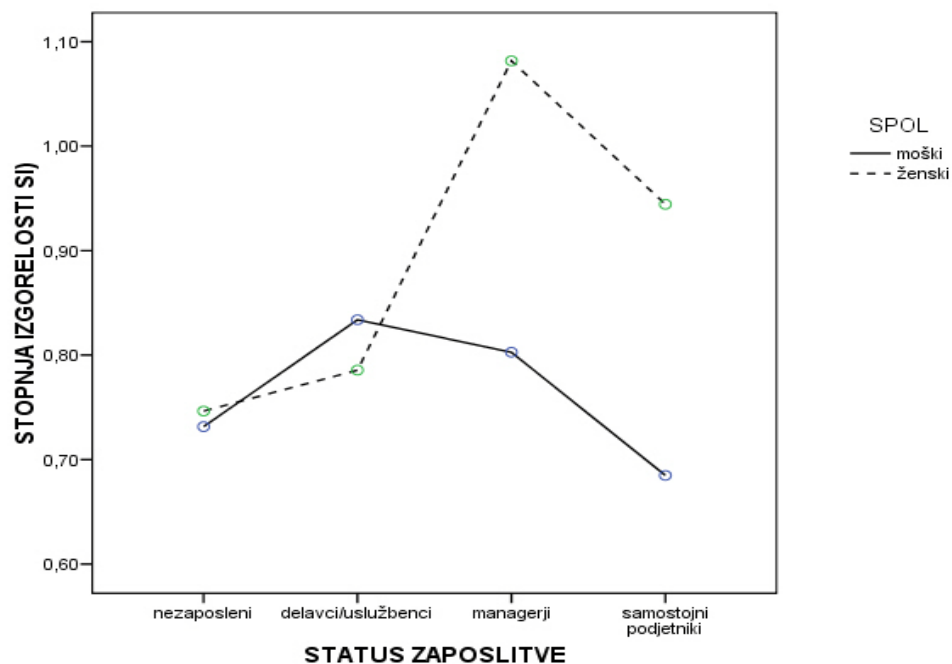
Hipoteza H1 : Stopnja izgorelosti se razlikuje glede na spol, starost, stopnjo izobrazbe in status zaposlitve.

Čeprav podatki niso enotni, pa večina rezultatov študij poroča, da je izgorelost pogostejša med ženskami, da so bolj ogroženi starejši zaposleni, menedžerji in samostojni podjetniki ter višje izobraženi ljudje. Pričakovali smo podobne rezultate. V primerjavo smo vključili tudi nezaposlene osebe, saj velja prepričanje, da je izgorelost posledica delovnih okoliščin, torej bi morali med nezaposlenimi izmeriti nižjo stopnjo izgorelosti.

Tabela 2: Primerjava srednje stopnje izgorelosti (SSI) po demografskih pokazateljih v splošnem vzorcu (615 oseb) s povzetkom t-testa (spol) in analiz variance (starost, stopnja izobrazbe, status zaposlitve)

Spol	M	SD	Starost v letih	M	SD	Stopnja izobrazbe	M	SD	Status zaposlitve	M	SD
moški	0,89	0,68	do 20	0,68	0,61	4. stopnja	0,85	0,63	nezaposlen	0,87	0,63
ženske	0,89	0,70	20 do 30	0,95	0,67	5. stopnja	0,91	0,68	delavec/uslužbenec	0,86	0,69
			30 do 40	0,86	0,70	6. stopnja	0,95	0,74	menedžer	1,08	0,74
			40 do 50	0,87	0,75	7. stopnja	0,84	0,69	podjetnik	0,91	0,73
			50 do 60	0,88	0,68	več	0,91	0,71	ni podatka	1,01	0,95
			nad 60	0,73	0,54	ni podatka	0,85	0,60			
t	df	p	F	df	p	F	df	p	F	df	p
0,14	613	0,89	0,89	5;609	0,49	0,44	5;609	0,82	1,17	4;610	0,32

V splošnem vzorcu so **najvišjo srednjo stopnjo izgorelosti** dosegli testiranci med 20. in 30. letom, s 6. stopnjo izobrazbe, in tisti na vodilnih delovnih mestih, vendar **razlike niso statistično značilne**. Tudi nezaposleni se niso značilno razlikovali od zaposlenih.



Slika 1: Stopnje izgorelosti (SI) po spolu in statusu zaposlitve v splošnem vzorcu

Ženske na vodilnih delovnih mestih in samostojne podjetnice izkazujejo višjo stopnjo izgorelosti kot njihovi moški kolegi na enakih ali podobnih mestih ($F(3)=3,35$, $p<0,05$), medtem ko pri delavcih/uslužbencih in nezaposlenih ni razlik med spoloma.

Prvo hipotezo smo zavrnil. Vse demografske skupine so enako ogrožene, izstopajo le ženske na vodilnih mestih in samostojne podjetnice.



Hipoteza H2: Nekatere osebnostne značilnosti (nevroticizem,introvertnost, vestnost) in vrednote (status, moč, uživanje življenja) so povezane z izgorelostjo.

Raziskave kažejo, da je vseh »pet velikih« dimenzij osebnosti, tj. nevroticizem (čustvena stabilnost), ekstrevertnost, odprtost, prijetnost in vestnost, do neke mere povezanih z izgorelostjo in soglasno potrjujejo pozitivno povezanost nevroticizma in negativno povezanost ekstrevertnosti z izgorelostjo.

Čeprav v literaturi pogosto zasledimo trditve o pomenu (osebnih in poklicnih) vrednot kot motivacijskih dejavnikov v povezavi z izgorelostjo, pa nam je uspelo najti le eno raziskavo o povezanosti med izgorelostjo in vrednotami (Altun, 2002).

Ugotavljali smo, v kolikšni meri in na kakšen način rezultati Vprašalnika SAI sovarirajo z osebnostnimi lastnostmi, ki smo jih merili z Vprašalnikom B5 (pet velikih). Pričakovali smo podobne rezultate, kot jih navaja literatura, torej da so osebnostne dimenzije B5 (nevroticizem, ekstrevertnost, odprtost, vestnost) povezane s stopnjo izgorelosti in faktorji SAI): nevroticizem naj bi rasel iz razreda v razred izgorelosti, ekstrevertnost pa naj bi iz razreda v razred padala.

Tabela 3: Povezanost (Pearsonov r koeficient) petih osebnostnih dimenzij s stopnjo izgorelosti (SI) in štirimi faktorji Vprašalnika SAI (izguba notranje motivacije, deloholizem, kognitivna in telesna izčrpanost)

	SI	Izguba notranje motivacije	Deloholizem	Kognitivna izčrpanost	Telesna izčrpanost
Nevroticizem	0,30*	0,26*	0,03	0,25*	0,20*
Ekstrevertnost	-0,21*	-0,15*	0,04	-0,26*	-0,12*
Odprtost	-0,04	-0,01	0,06	-0,08	0,01
Prijetnost	-0,01	-0,05	-0,1	-0,02	0,04
Vestnost	-0,10*	-0,06	0,05	-0,15*	0,00

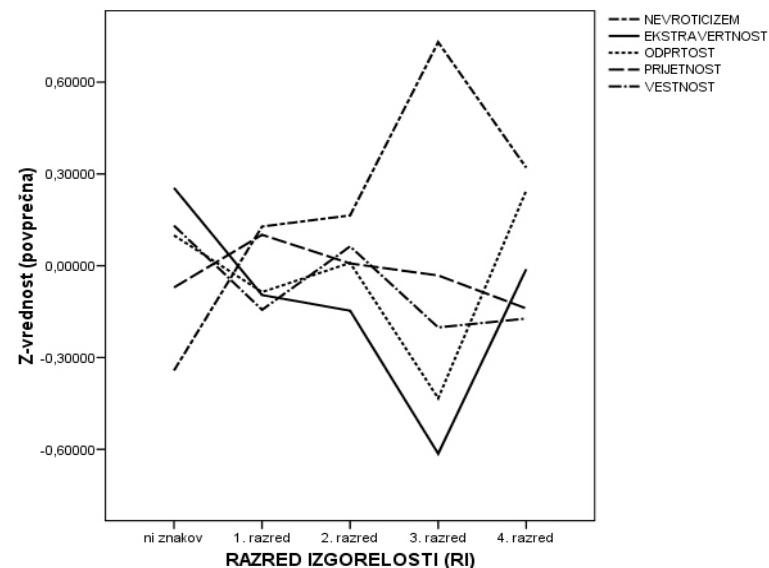
Sprejeti model linearne regresije je pokazal, da osebnostne dimenzije skupaj pojasnjujejo okrog 10% variance stopnje izgorelosti ($R^2=0,097$).

Tabela 4: Povezanost (Spearmanov ρ) med stopnjo izgorelosti (SI) in dosežki na MLV

	Spearman		Spearman
MLV – vrednote	ρ	MLV – vrednote	ρ
Čutne vrednote	-0,13*	Kulturne vrednote	-0,08*
Varnostne vrednote	-0,02*	Verske vrednote	-0,01
Statusne vrednote	-0,15*	Hedonske vrednote	-0,14*
Patriotske vrednote	-0,16*	Potenčne vrednote	-0,17*
Demokratske vrednote	-0,08*	Moralne vrednote	-0,07
Socialne vrednote	-0,01	Izpolnitvene vrednote	-0,11*
Tradicionalne vrednote	-0,08*	Apolonske vrednote	-0,11*
Aktualizacijske vrednote	-0,10*	Dionizične vrednote	-0,16*
Spoznavne vrednote	-0,06	Delavnost	-0,09*

Razmerje med apolonskimi in dionizičnimi vrednotami se pri tistih z znaki izgorelosti ($M=1,47$, $SD=0,55$) v primerjavi s tistimi brez znakov ($M=1,35$, $SD=0,39$) poveča v korist apolonskih vrednot ($t(588,133)=3,06$; $p<0,05$).

Vrednote pojasnjujejo 3 odstotke variance stopnje izgorelosti ($R^2=0,030$).



Slika 2: Primerjava rezultatov (prikazani v Z-vrednostih) za posamezne osebnostne dimenzije po razredih izgorelosti (RI)

Razlike med razredi izgorelosti pri nevroticizmu, ekstravertnosti, odprtosti in vestnosti so statistično značilne ($F(16)=6,935$; $p<0,05$).

Drugo hipotezo smo sprejeli. Povezava med stopnjo izgorelosti in vrednotami je negativna (sicer relativno nizka, a statistično značilna), kar odpira vprašanje, kaj torej, če to niso vrednote, motivira izgorele osebe za pretirano delovno angažiranost.

Hipoteza H3: Storilnostno pogojena samopodoba je močnejše prisotna pri osebah z znaki izgorelosti in je povezana z odlaganjem zadovoljevanja temeljnih potreb.

Viri navajajo, da je storilnostno pogojena samopodoba **srednje do močno povezana z izgorelostjo**, pričakovali smo, da bo naša raziskava to tudi potrdila. Ugotoviti smo želeli še, ali je storilnostno pogojena samopodoba, povezana z **odlaganjem zadovoljevanja temeljnih potreb**, torej, ali je tudi ta ena od osebnostnih značilnosti, ki po Recipročnem modelu izgorelosti vplivajo na odzivanje na življenjske in delovne okoliščine.

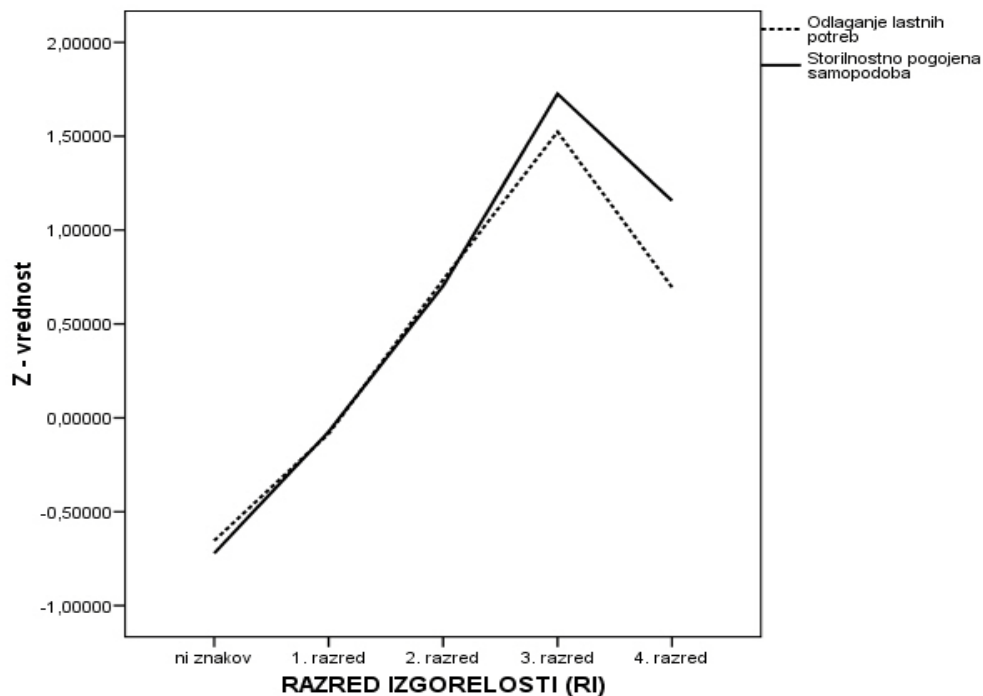
Storilnostno pogojena samopodoba je pri testirancih **z znaki izgorelosti statistično značilno močnejše prisotna** ($t(613)=16,50$, $p<0,05$) ($M=2,56$, $SD=1,07$) kot pri tistih brez znakov izgorelosti ($M=1,30$, $SD=0,54$). Tudi pri nezaposlenih testirancih z znaki izgorelosti je opaziti statistično značilno močnejše prisotno storilnostno pogojeno samopodobo ($t(72,299)=-4,40$).

Tabela 5: Odstotek testirancev, pri katerih je rezultat storilnostno pogojene samopodobe (SPS) pod aritmetično sredino (podpovprečna SPS) in nad njo (nadpovprečna SPS) po razredih izgorelosti

Razred izgorelosti (RI)	podpovprečna SPS	nadpovprečna SPS
ni znakov	58,4	9,7
1. razred	32,1	30,9
2. razred	8,09	40,5
3. razred	0	11,5
4. razred	1,45	7,43

Stopnja izgorelosti in storilnostno pogojena samopodoba sta **močno pozitivno povezani** ($r=0,67$, $p<0,05$).

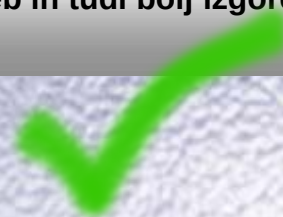
Med **faktorji izgorelosti SAI** je storilnostno pogojena samopodoba najmočnejše povezana z **deloholizmom** ($r=0,61$). Tudi z ostalimi faktorji je značilno povezana: s kognitivno izčrpanostjo ($r=0,53$), s telesno izčrpanostjo ($r=0,47$) in z izgubo notranje motivacije ($r=0,41$). Vse korelacije so statistično značilne ($p<0,05$).



Slika 3: Primerjava rezultatov (prikazanih v Z-vrednostih) povprečnih deležev izbranih postavk, ki izražajo odlaganje lastnih potreb (OP) in storilnostno pogojene samopodobe po razredih izgorelosti

Parcialne korelacije so pokazale, da storilnostno pogojena samopodoba do neke mere vpliva na odlaganje zadovoljevanja potreb in prek tega na stopnjo izgorelosti, medtem kot je obraten vpliv zanemarljiv.

Tretjo hipotezo smo v celoti potrdili. Osebe z močnejšo storilnostno pogojeno samopodobo bolj odlagajo zadovoljevanje temeljnih potreb in tudi bolj izgorevajo.

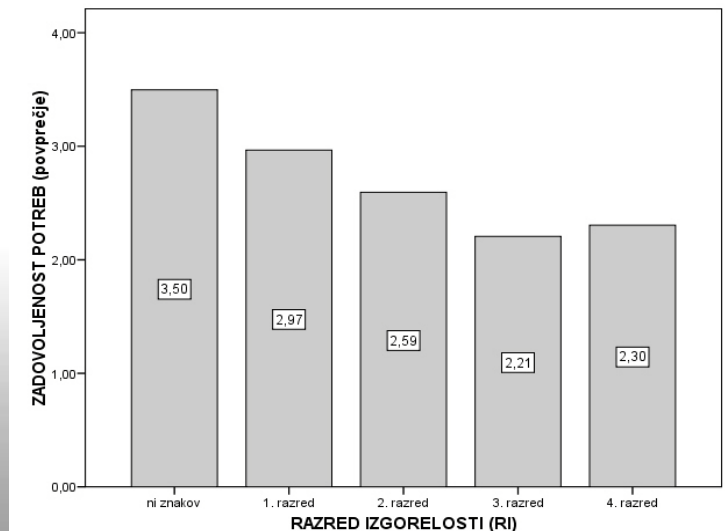


Hipoteza H4: Odlaganje zadovoljevanja potreb vodi v nezadovoljenost temeljnih potreb, ki pa je povezana izgorelostjo.

Pričakovali smo, da je ocena zadovoljenosti potreb negativno povezana z odlaganjem potreb in da se bo z višanjem razreda izgorelosti zmanjševala skupna povprečna ocena zadovoljenosti potreb.

Stopnja izgorelosti je **srednje močno negativno povezana** z oceno **zadovoljenosti potreb** ($r=-0,57$, $p<0,05$) in **močno pozitivno povezana z odlaganjem potreb** ($r=0,63$, $p<0,05$). Med oceno zadovoljenosti potreb in odlaganjem lastnih potreb (OP) je **srednje močna negativna povezanost** ($r=-0,43$, $p<0,05$).

Najmočnejši **prediktorji** izgorelosti, ki skupaj pojasnjujejo 33% variance stopnje izgorelosti, so zadovoljenost **socialnih** ($\beta=-0,209$, $t=-4,80$, $p<0,05$), **telesne** ($\beta=-0,176$, $t=-4,35$, $p<0,05$), **čustvenih** ($\beta=-0,174$, $t=-4,58$, $p<0,05$) in intelektualnih potreb ($\beta=-0,127$, $t=-3,05$, $p<0,05$) ter potrebe po varnosti ($\beta=-0,084$, $t=-1,97$, $p<0,05$).



Slika 4: Povprečne ocene skupne zadovoljenosti potreb po razredih izgorelosti ($F(4,610)=61,91$, $p<0,05$)

Četrto hipotezo smo v celoti potrdili. Pri tistih, ki bolj odlagajo zadovoljevanje lastnih potreb, so potrebe slabše zadovoljene in močnejše izgorevajo.

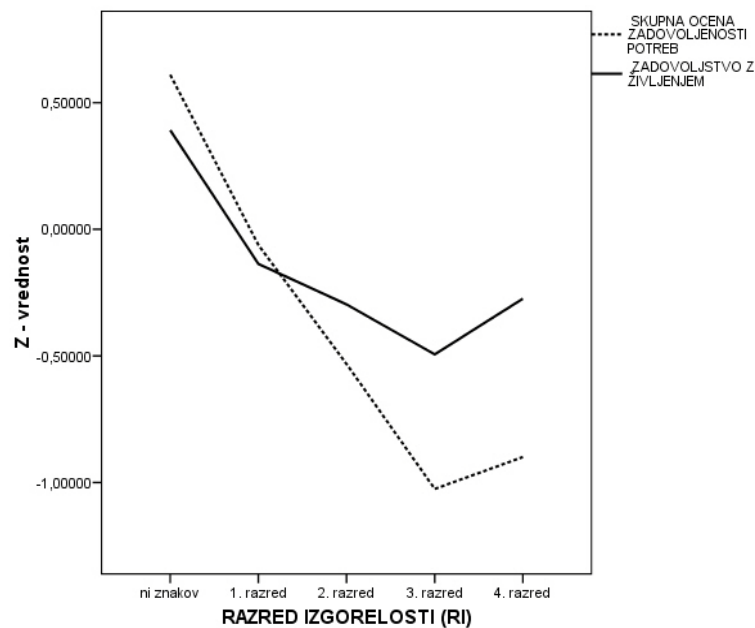
Hipoteza H5: Določene osebnostne značilnosti (nevroticizem, introvertnost, vestnost) in vrednote (status, moč, uživanje življenja) ter zadovoljenost temeljnih potreb so povezane z zadovoljstvom z življenjem, ki je negativno povezano z izgorelostjo.

Viri poročajo, da sta izgorelost in zadovoljstvo z življenjem (subjektivno blagostanje) negativno. Pričakovali smo, da zadovoljstvo z življenjem poleg osebnostnih značilnosti in vrednot tudi (negativno) sovarira z oceno zadovoljenosti potreb.

Tabela 6: Povezanost med zadovoljstvom z življenjem (SB), zadovoljenostjo potreb (Pearsonov r koeficient), osebnostnimi dimenzijami (Pearsonov r koeficient) in vrednotami (Spearmanov ρ)

Zadovoljenost potreb	r	Osebnostne dimenzije	r	Vrednote	ρ	Vrednote	ρ
Materialne	0,40*	Nevroticizem	-0,47*	Čutne	0,15*	Kulturne	0,11*
Telesne	0,47*	Ekstravertnost	0,41*	Varnostne	0,10*	Verske	0,06
Varnost	0,49*	Odprtost	0,23*	Statusne	0,15*	Hedonske	0,11*
Čustvene	0,43*	Prijetnost	0,07	Patriotske	0,12*	Potenčne	0,13*
Socialne	0,42*	Vestnost	0,33*	Demokratske	0,04	Moralne	0,08
Spoštovanje	0,45*			Socialne	0,10*	Izpolnitvene	0,17*
Intelektualne	0,46*			Tradicionalne	0,11*	Apolonske	0,11*
Osebna rast	0,48*			Aktualizacijske	0,16*	Dionizične	0,13*
ZPSK	0,63*			Spoznavne	0,07		

Najmočnejša povezava je med subjektivnim blagostanjem in skupno oceno zadovoljenosti potreb (ZPSK).



Slika 5: Primerjava rezultatov (prikazanih v Z-vrednostih) skupne ocene zadovoljenosti potreb in zadovoljstva z življenjem (po razredih izgorelosti)

Parcialna korelacija med zadovoljstvom z življenjem in skupno oceno zadovoljenosti potreb je praktično neodvisna od storilnostno pogojene samopodobe in osebnostnih dimenzij – nevroticizem, ekstravertnost in vestnost ($r=0,53$, $p<0,05$), pa tudi od stopnje izgorelosti ($r=0,58$, $p<0,05$).

Ta rezultat v precejšnji meri nakazuje, da je (vsaj delna) zadovoljenost temeljnih potreb nujen (čeprav najbrž ne zadosten) pogoj za zadovoljstvo z življenjem.

Kot smo pričakovali, je tudi povezanost med zadovoljstvom z življenjem in stopnjo izgorelosti negativna ($r=-0,33$, $p<0,05$).

Ko pa kontroliramo vpliv skupne oceno zadovoljenosti potreb, te povezanosti ni več ($r=0,05$, $p=0,211$).

Peto hipotezo smo delno sprejeli. Prijetnost in nekatere vrednote niso statistično značilno povezane z zadovoljstvom z življenjem.



Hipoteza H6: Zadovoljstvo z življenjem in izgorelost napovedujejo isti intrapersonalni dejavniki, vendar z nasprotnimi predznaki.

Za zadovoljstvo z življenjem in izgorelost bi morda lahko rekli, da sta na nasprotnem polu počutja, navzlic temu, da so ljudje v zgodnjih stopnjah izgorelosti še vedno zadovoljni in produktivni na drugih področjih življenja (Pines, 1993). Zato nas je zanimalo, ali morda zadovoljstvo z življenjem in izgorelost tudi v resnici napovedujejo isti intrapersonalni dejavniki, vendar z nasprotnimi predznaki (H6). Pričakovali smo, da bodo najmočnejši prediktorji storilnostno pogojena samopodoba, nevroticizem, ekstravertnost in ocena zadovoljenosti potreb.

Intrapersonalni dejavniki	SI	SB
ZPSK	-0,57*	0,63*
SPS	0,67*	-0,28*
Nevroticizem	0,30*	-0,48*
Ekstravertnost	-0,21*	0,43*
Vestnost	-0,10*	0,35*
Čutne vrednote	-0,11*	0,20*
Statusne vrednote	-0,16*	0,15*
Patriotske vrednote	-0,15*	0,12*
Hedonske vrednote	-0,12*	0,15*
Potenčne vrednote	-0,17*	0,14*
Izpolnitvene vrednote	-0,10*	0,20*
Apolonske vrednote	-0,09*	0,14*
Dionizične vrednote	-0,15*	0,16*

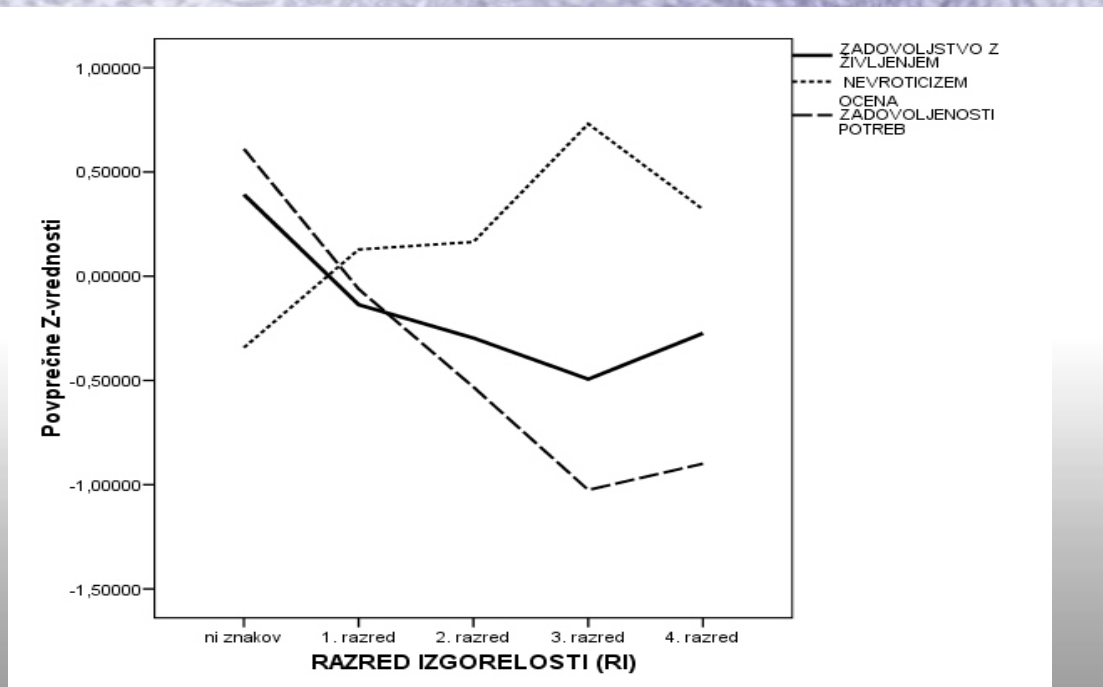
Tabela 7: Povezanost (Pearsonov r koeficient) stopnje izgorelosti (SI) in zadovoljstva z življenjem (SB) s skupno oceno zadovoljenosti potreb (ZPSK), storilnostno pogojeno samopodobo (SPS), osebnostnimi dimenzijami ter vrednotami

Zadovoljstvo z življenjem je najmočnejše povezano z **oceno zadovoljenosti potreb (ZPSK)**, povezanost je praktično neodvisna od sovariranja z drugimi dejavniki.

Izgorelost pa je najmočnejše povezana s **storilnostno pogojeno samopodobo (SPS)**, ki je tudi le malo odvisna od sovariranja z drugimi dejavniki.

Povezava med izgorelostjo in nevroticizmom pa se pomembno zmanjša, če izključimo sovariranje storilnostno pogojeno samopodobe, medtem ko ostane korelacija med izgorelostjo in SPS praktično nespremenjena, če izključimo vpliv nevroticizma.

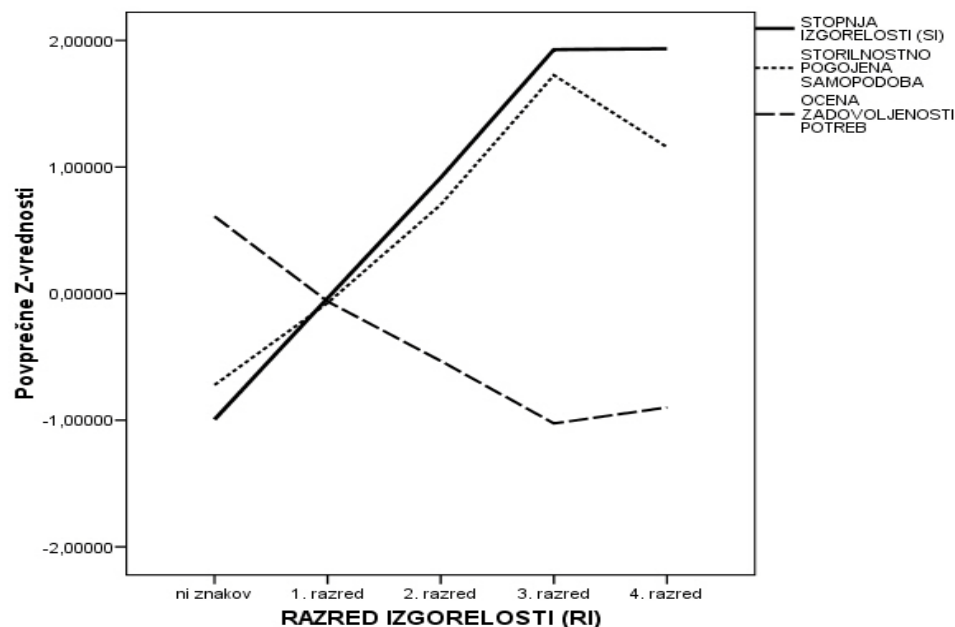
S pomočjo multiple regresije s postopnim vključevanjem prediktorjev smo preverili, če zadovoljstvo z življenjem in izgorelost tudi v resnici napovedujejo isti intrapersonalni dejavniki.



Slika 6: Povprečne Z-vrednosti zadovoljstva z življenjem in dveh najmočnejših prediktorjev: ocene zadovoljenosti potreb in nevroticizma po razredih izgorelosti

Statistično značilni prediktorji **zadovoljstva z življenjem** skupaj pojasnjujejo 47,4 odstotka variance ($SE_{napovedi}=5,19$, $F(4,610)=137,22$, $p<0,05$). Največ variance – 40,1 odstotka pojasni **skupna ocena zadovoljenosti potreb** ($\beta=-0,514$, $t=-15,59$, $p<0,05$), 5,2 odstotka **nevroticizem** ($\beta=-0,18$, $t=-4,76$, $p<0,05$), 1,5 odstotka **vestnost** ($\beta=0,113$, $t=4,02$, $p<0,05$), **čutne vrednote** pa 0,5 odstotka ($\beta=0,073$, $t=2,43$, $p<0,05$). Če vključimo kot prediktor še stopnjo izgorelosti, se rezultat ne spremeni.

Intrapersonalni prediktorji **stopnje izgorelosti** pa pojasnijo še več, kar 56,3 odstotka njene variance. V sprejetem modelu ($R^2_{pop.}=0,645$, $SE_{napovedi}=0,412$, $F(4,610)=280,82$, $p<0,05$) najbolj napovedujejo stopnjo izgorelosti **storilnostno pogojena samopodoba** ($\beta=0,531$, $t=28,28$, $p<0,05$), ki pojasni 44,5 odstotka variance, **ocena zadovoljenosti potreb** 11,0 odstotkov ($\beta=-0,346$, $t=-11,78$, $p<0,05$), 0,6 odstotka statusne vrednote ($\beta=-0,083$, $t=-3,07$, $p<0,05$), 0,2 odstotka pa izpolnitvene vrednote ($\beta=-0,054$, $t=-2,10$, $p<0,05$).



Slika 7: Povprečne Z-vrednosti stopnje izgorelosti in dveh najmočnejših prediktorjev: storilnostno pogojene samopodobe in ocene zadovoljenosti potreb po razredih izgorelosti

Šesto hipotezo smo zavrnili. Edini prediktor, ki ga delita izgorelost in subjektivno blagostanje, je ocena zadovoljenosti potreb, ki z njima obratno sovarira. Vendar je ta prediktor najmočnejši le pri subjektivnem blagostanju, pri izgorelosti pa je to storilnostno pogojena samopodoba, ki je sploh ni med prediktorji zadovoljstva z življenjem.

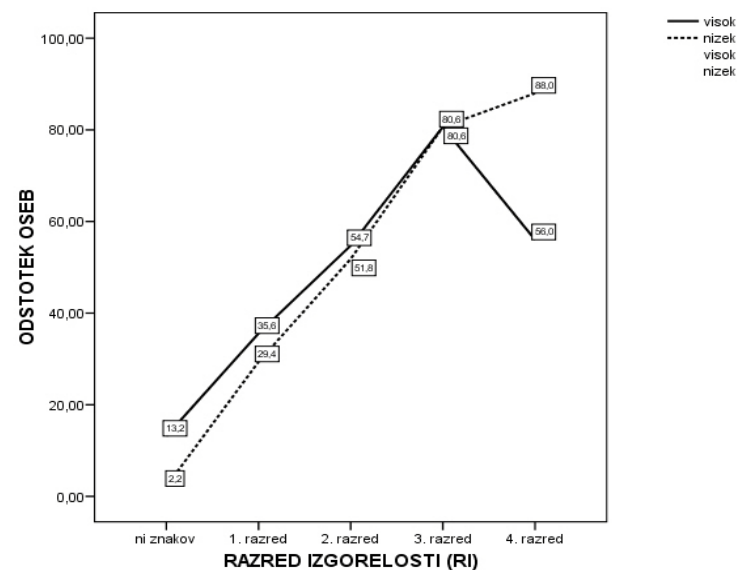
Hipoteza H7: Med izgorevanjem je raven bazičnega kortizola povišana, po adrenalnem zlomu pa se zniža pod običajno raven.

Paine (1981) je predlagal razlikovanje med »**stresnim sindromom izgorelosti**« (Burnout Stress Syndrome – BOSS) in »**mentalno onesposobljenostjo zaradi izgorelosti**« (Burnout Mental Disability – BOMD). BOSS je opisan kot relativno blaga psihološka reakcija na stres na delovnem mestu in frustracijo (motnje spanja, koncentracije, izčrpanost, čustveni odmik ...). Lahko pa se razvije v končno stopnjo procesa izgorevanja – BOMD (intenzivni depresivni in anksiozni znaki), ki bi jo bilo mogoče opisati kot psihično bolezen.

Mi smo predlagali delitev v **dvostopenjski proces izgorevanja** (izčrpanost in ujetost), ki bi bil lahko zajet v stresnem sindromu izgorelosti in **končno stanje adrenalne izgorelosti**. Menimo, da je pri procesu izgorevanja **kortizol povišan**, po adrenalnem zlomu, ko se **kortizol zniža**, pa nastopi stanje mentalne onesposobljenosti zaradi izgorelosti.

Zato smo preverjali, ali se pri osebah, ki izgorevajo (1. do 3. razred izgorelosti), pojavlja več znakov povišanega kortizola, pa tudi, ali se pri osebah, ki so doživele adrenalni zlom (4. razred izgorelosti), pojavlja manj znakov zvišane ravni kortizola in več znakov znižane ravni kortizola.

Ker v Sloveniji pri osebah z diagnozo izgorelosti ne testirajo ravni bazičnega kortizola, smo skušali prek poročanja testiranih oseb o znakih posredno ugotavljati, ali je pri njih kortizol zvišan ali znižan.



Slika 8: Povprečni deleži testirancev (v %), ki imajo znake povišane ravni kortizola (visok) in znižane ravni kortizola (nizek) po razredih izgorelosti

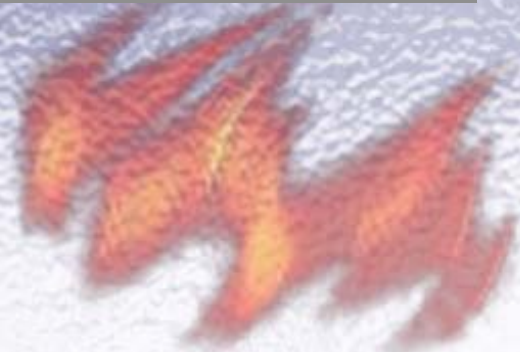
Delež oseb, ki pri sebi opažajo znake visokega kortizola, raste od 1. do 3. razreda, v 4. razredu pa pade. Delež tistih, ki pri sebi opažajo znake nizkega kortizola, pa raste iz razreda v razred.

Zaključimo lahko le, da večina oseb v 4. razredu izgorelosti poroča o znakih nizkega kortizola, torej je možno, da je v tem razredu izgorelosti kortizol res znižan, saj se istočasno tudi zmanjša delež tistih, ki poročajo o znakih visokega kortizola.

Za zanesljiv sklep bi potrebovali meritve krvnega tlaka in srčne frekvence ter laboratorijsko testiranje ravni bazičnega kortizola, skupaj z dnevniškim beleženjem počutja.

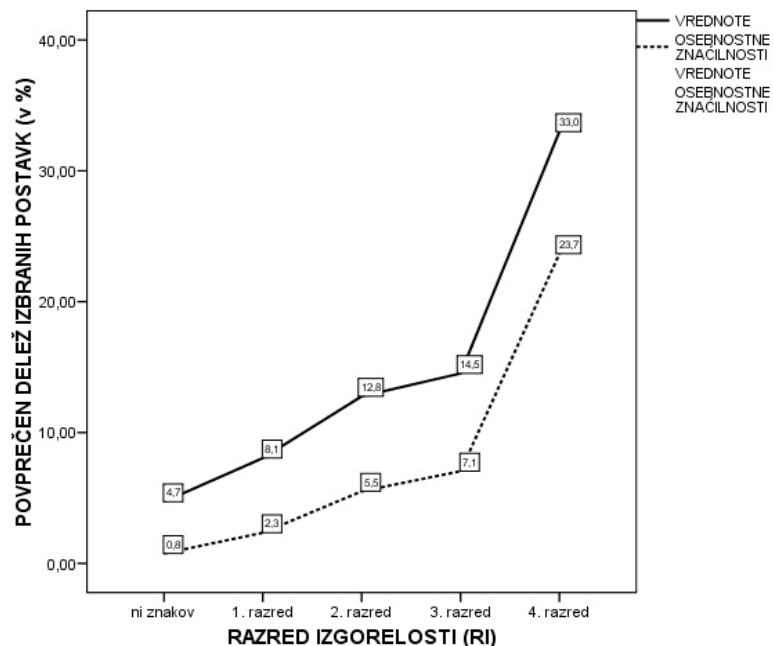


Sedmo hipotezo smo le delno potrdili. Znaki visokega kortizola se res zmanjšajo v 4. razredu, znaki nizkega kortizola pa naraščajo iz razreda v razred. To sicer nakazuje možnost, da je med izgorevanjem kortizol najbrž res povišan in po izgorevanju znižan, vendar pa se znaki tudi močno prekrivajo. Najverjetnejše pojasnilo za nejasen rezultat je metodološko – opisi znakov so le posredno poročilo o tem, kaj se dogaja na ravni nevroendokrinih hormonov.



Hipoteza H8: V 4. stopnji izgorelosti (po adrenalnem zlomu) je opaziti spremembe osebnostnih značilnosti in vrednot.

Izkušnje pri svetovalnem delu z izgorelimi osebami na Inštitutu za razvoj človeških virov so kazale, da izgorele osebe po adrenalnem zlomu poročajo o spremembah vrednot in nekaterih osebnostnih značilnosti. Spremembe osebnostnih značilnosti in vrednot smo preverjali tako, da smo v posameznih razredih izgorelosti ugotovili, kolikšen je delež izbranih postavk, ki v Vprašalniku SAI izražajo spremembe trajnejših osebnostnih značilnosti in vrednot.



Slika 9: Povprečni deleži izbranih postavk (v %), ki opisujejo spremembe vrednot (VR) in osebnostnih značilnosti (OZ) po razredih izgorelosti

Povprečni deleži izbranih postavk spremenjenih osebnostnih značilnosti in vrednot so se med razredi izgorelosti statistično značilno razlikovali. Osebe v 4. razredu izgorelosti so izražale **nižjo storilnostno usmerjenost, višje samovrednotenje, nižjo čustveno ranljivost ter boljše zadovoljevanje lastnih potreb.**

Zmanjšan pomen storilnosti se ujema z upadanjem storilnostno pogojene samopodobe po adrenalnem zlomu, zavedanje pomena skrbi za lastne potrebe pa se kaže v boljši zadovoljenosti temeljnih potreb.

Osebe z višjo storilnostno pogojeno samopodobo in slabše zadovoljenimi potrebami poročajo o večjem deležu sprememb vrednot ter osebnostnih značilnosti

Osmo hipotezo smo sprejeli. Ljudje se po adrenalnem zlomu začnejo bolj zavedati, kako pomembna je skrb zase.

Rezultati kvalitativne raziskave

Kvantitativni del raziskave je pokazal, da intrapersonalni dejavniki, ki smo jih vključili v to raziskavo, pojasnjujejo **64,5 odstotka** variabilnosti stopnje izgorelosti. Med njimi je **najpomembnejši prediktor storilnostno pogojena samopodoba**, ki sama pojasnjuje 44,5 odstotka variabilnosti.

Med faktorji izgorelosti je storilnostno pogojena samopodoba najmočnejše povezana z **deloholizmom** ($r=0,61$), za katerega menimo, da je njen **vedenjski pokazatelj**.

Zato smo želeli raziskati, kako se je pri izgorelih **oblikovala storilnostno pogojena samopodoba**, ki, kot kaže, pravzaprav predstavlja njihovo osrednjo **strukturno in psihodinamsko značilnost**.

Podatke smo zbirali s strukturiranim anamnestičnim pogovorom na dveh vzorcih testirancev, "izgoreli" in "zavzeti" za delo.

Zanimalo nas je, o kakšni vrsti **objektnih odnosov** s pomembnimi odraslimi v otroštvu (**interpersonalni dejavniki**) bodo izgoreli in zavzeti poročali glede na **vsebinsko svoje samopodobe** (notranje prisile), kako ta vpliva na vedenje (**deloholizem**), ki lahko vodi v izgorevanje, preverjali pa smo tudi poročanje o vrsti **interpersonalnih dejavnikov**, povezanih z deloholizmom in izgorelostjo (**pritožbe glede delovnih okoliščin**).

Hipoteza H9: Izgoreli in zavzeti za delo se po storilnostno pogojeni samopodobi in drugih intrapersonalnih dejavnikih značilno razlikujejo.

Najprej smo se želeli prepričati, ali sta vzorca **izgorelih in zavzetih testirancev** med seboj različna tudi po **storilnostno pogojeni samopodobi** in ne le po rezultatih Vprašalnika SAI, na podlagi katerih smo jih (med drugim) razvrstili v vzorca. Obenem pa smo preverili, ali se vzorca razlikujeta tudi po drugih osebnostnih značilnostih in vrednotah, ki so povezane z izgorelostjo, saj naj bi bila **izgorelost nasprotje zavzetosti za delo**. Pričakovali smo, da bodo njihovi rezultati na **nasprotnih straneh** rezultatov **splošnega vzorca** (povprečna populacija).

	Rezultat – vrednost			Test	Splošni – Izgoreli	Splošni – Zavzeti	Izgoreli – Zavzeti
	Izgoreli	Splošni	Zavzeti				
Stopnja izgorelosti	visoka	srednja	nizka	t	0,000	0,000	0,000
Storilnostno pog. samopodoba	visoka	srednja	nizka	U	0,000	0,000	0,000
Ocena zadovoljenosti potreb	nizka	srednja	visoka	t	0,000	0,000	0,000
Zadovoljstvo z življenjem	nizka	srednja	srednja	t	0,002	0,053	0,000
Nevroticizem	visoka	srednja	srednja	t	0,001	0,038	0,002
Ekstravertnost	nizka	srednja	srednja	t	0,002	0,048	0,003
Čutne vrednote	srednje	srednje	visoke	U	0,169	0,123	0,025
Statusne vrednote	srednje	srednje	visoke	U	0,054	0,013	0,001
Patriotske vrednote	srednje	srednje	visoke	U	0,181	0,045	0,009
Demokratske vrednote	nizke	srednje	srednje	U	0,021	0,523	0,049
Hedonske vrednote	srednje	srednje	visoke	U	0,076	0,112	0,012
Potenčne vrednote	nizke	srednje	visoke	U	0,045	0,009	0,000
Moralne vrednote	srednje	srednje	visoke	U	0,057	0,161	0,031
Apolonske vrednote	nizke	srednje	srednje	U	0,021	0,160	0,016
Dionizične vrednote	nizke	srednje	visoke	U	0,027	0,022	0,000

Tabela 8: Primerjava vrednosti rezultatov vprašalnikov (nizek – srednji – visok) s povzetki t-testov (t) in Mann-Whitney U testov (U) med splošnim vzorcem, izgorelimi in zavzetimi (statistična značilnost)

Samopodoba izgorelih je veliko bolj odvisna od dosežkov in priznanj kot pri splošnem vzorcu, pri zavzetih pa bistveno manj. Vzorca izgorelih in zavzetih sta po višini storilnostno pogojene samopodobe in drugih dejavnikih glede na splošni vzorec diametralno nasprotna in zato ustrezna za primerjavo vrste objektivnih odnosov, značilne za osebe z visoko storilnostno pogojeno samopodobo (izgoreli) in za tiste z nizko (zavzeti).

Deveto hipotezo smo sprejeli. Vzorca sta dovolj različna, da ju lahko uporabimo za kvalitativno primerjavo.

Hipoteza H10: Testiranci z visoko storilnostno pogojeno samopodobo (izgoreli) in testiranci z nizko storilnostno pogojeno samopodobo (zavzeti) podobno poročajo o delovni energiji in angažiranosti, različno pa o doživljanju sebe, objektnih odnosih in simptomih.

	<i>Izgoreli</i>	<i>Zavzeti</i>
<i>Energetska opremljenost</i>	dobra	dobra
<i>Čas, ki ga preživijo pri delu</i>	večina dneva	večina dneva
<i>Obrambno vedenje</i>	nadkompenzacija	nadkompenzacija
<i>Samopodoba</i>	labilna ali nizka	stabilna
<i>Razlog za visoko storilnost</i>	strah in tesnoba	veselje do dela
<i>Delavnost kot družinska vrednota</i>	pomembna, zahteva	pomembna, brez prisile, ideal
<i>Superego</i>	premočan	ustrezen
<i>Objektni odnos</i>	pogojevana ljubezen	razumevanje in upoštevanje
<i>Simptomi</i>	izčrpanost, tesnoba, depresija	odsotni ali utrujenost
<i>Sorojenci (psihopatološke značilnosti)</i>	pogoste	redke

Tabela 9: Povzetek primerjave skupnih značilnosti izgorelih in zavzetih za delo

Deseto hipotezo smo potrdili. Izgoreli in zavzeti večino svojega časa namenijo delu in se na ovire odzovejo z večjim delovnim vložkom. Razlikujejo pa se po razlogih za veliko angažiranost (pri zavzetih prevladuje veselje do dela, pri izgorelih pa strah in tesnoba), doživljanju sebe, objektnih odnosih in simptomih.



Hipoteza H11: Izgoreli in zavzeti za delo navajajo različne razloge (vrsto motivacije) za veliko delovno angažiranje.

Izhajali smo iz spoznanj **teorije objektnih odnosov**. Skozi objektne odnose, ki ne podpirajo individuacije in separacije (vzgoja s pogojevano ljubeznijo), se lahko oblikuje **labilna ali negativna samopodoba** (self).

Če je obenem **delavnost** močna **družinska vrednota**, je **labilna samopodoba pogosto storilnostno pogojena**. Potreba po vzdrževanju storilnostno pogojene samopodobe predstavlja **notranjo prisilo**, ki lahko sproži **deloholizem**, to pa lahko vodi v izgorelost; deloholizem je oblika obrambe pred dekompenzacijo.

Ker menimo, da so **notranje prisile** motivacijski del storilnostno pogojene **samopodobe (agresivni introjekti)** in da so pravzaprav *introjektna motivacija*, kakor jo pojmujeta Ryan in Deci (2000a), smo pričakovali, da bodo izgoreli in zavzeti za delo navajali **različne razloge (vrsto motivacije)** za veliko delovno angažiranje.

Ker viri večinoma povezujejo izgorevanje z zadovoljevanjem narcističnih potreb (biti najboljši, sicer sem ničvreden), smo pričakovali, da bodo izgoreli poročali predvsem o tej vrsti razlogov za deloholično vedenje, medtem ko bodo zavzeti za delo navajali predvsem veselje do dela kot glavni razlog.

Pokazalo pa se je, da so **zavzeti** res poročali predvsem o **zanimanju in veselju do dela**, medtem ko so **izgoreli** navajali **ŠTIRI različne vrste razlogov (notranjih prisil)** za pretirano delo. Štiri različne oblike *introjektna motivacije* so odraz različnih vrst potreb, iz katerih izhajajo.

Poimenovali smo jih po vrsti **potrebe**, iz katere izhaja **motivacija**. Prve štiri so navajali predvsem **izgoreli** testiranci:

NARCIISTIČNA

Moram delati, ker morajo biti moji dosežki izjemni.

GLOBOKO ODVISNA

Moram delati, ker moram prepoznati in zadovoljiti potrebe ljudi okrog sebe.

SHIZOIDNA

Moram delati, ker sem varen samo, kadar (perfektno) delam tisto, kar zahtevajo od mene.

ANANKASTIČNA

Moram delati, ker hočem biti perfekten, da bom boljši kot drugi.

Nasprotno pa je je motivacija za delovanje pri **zavzetih** za delo:

AVTONOMNA

Delo me zanima, veseli, prevzame.

	Izgoreli	Zavzeti
narcistična motivacija	18,4	3,4
globoko odvisna motivacija	23,1	1,7
shizoidna motivacija	9,5	3,4
anankastična motivacija	46,3	16,9
avtonomna motivacija	2,7	74,6

($\chi^2(4)=22,98$, $p<0,05$)

Tabela 10: Razvrščanje izgorelih in zavzetih testirancev po prevladujočih oblikah introjektne in avtonomni motivaciji (v odstotkih)

Enajsto hipotezo smo sprejeli. Pokazalo pa se je, da je pri izgorelih opaziti štiri različne tipe introjektne motivacije: narcistično, globoko odvisno, shizoidno in anankastično (obsesivno-kompulzivno), medtem ko so zavzeti poročali predvsem o avtonomni motivaciji, v manjšem deležu pa tudi o anankastični. Zato smo v naslednjih primerjavih podatke pri izgorelih razporejali glede na vrsto introjektne motivacije.

Hipoteza H12: Glede na vrsto motivacije za veliko delovno angažiranje se izgoreli in zavzeti za delo razlikujejo po sprožilnih situacijah in samoopisih.

	Narcistična	Globoko odvisna	Shizoidna	Anankastična	Avtonomna
Pritožbe okolja, preobremenjenost, zlasti kvalitativno (zelo zahtevne naloge) ter nepogrešljivost (nihče razen mene ne more ...).	Testiranci z globoko odvisno motivacijo so se pritoževali predvsem nad konfliktnostjo zahtev ali vlog ter pomanjkanjem socialne podpore. V samoopisu prevladujejo empatične in altruistične značilnosti			P: Občutek	P: »Tehnične.«
Vidijo se kot izjemne in uspešne ljudi.				Zavzeti za delo so navajali manj pritožb nad delovnimi okoliščinami, nanašale pa so se predvsem na objektivne, tehnične okoliščine dela (oprema, delovni prostor ...).	
Tiste s shizoidno motivacijo v deloholizem ženejo zahtevnost klientov, nejasnost navodil in pomanjkanje nadzora ali samostojnosti.	Pri anankastični motivaciji pa prevladuje občutek predvsem kvantitativne preobremenjenosti (preveč nalog), neustrezno nagrajevanje in konfliktnost sodelavcev. Opisujejo se kot pridne in disciplinirane.			Večinoma so se opisovali kot podjetne in ustvarjalne osebe.	
Doživljajo se kot samostojne in odgovorne				Da se naučijo reči NE in bolje uveljaviti, reparacijske zahteve.	
Samoopis (veing samopodoba)	Uspešni, izjemni, posebni, ki zmorejo vse.	Empatični, skromni in altruistični.	Samostojni in odgovorni.	Pridni in disciplinirani	Podjetni,

Dvanajsto hipotezo smo sprejeli, testiranci z različno vrsto motivacije se razlikujejo po pritožbah nad delovnimi okoliščinami, samoopisih ter pričakovanjih od drugih.

Hipoteza H13: Glede na vrsto motivacije za veliko delovno angažiranje se izgoreli in zavzeti za delo razlikujejo po dejavnikih, ki ženejo v deloholizem in vsebini (storilnostno pogojene) samopodobe.

Med faktorji izgorelosti je **storilnostno pogojena samopodoba** najmočnejše **povezana** prav s faktorjem **deloholizma** ($r=0,61$), za katerega menimo, da je njen **vedenjski pokazatelj**. Po našem mnenju je prav potreba po vzdrževanju nestabilne (storilnostno pogojene) samopodobe tista notranja prisila, ki vodi v nenehno aktiviranje – **deloholizem**, ta pa lahko pripelje v izgorevanje. Deloholizem je torej vedenje, ki **služi za vzdrževanje storilnostno pogojene samopodobe**, v bistvu je njena vedenjska komponenta.

Posamezniki z narcistično motivacijo pretiranih nalog ne odklonijo, ker jih občutek, da česa ne zmorejo, povsem **razvrednoti** v lastnih očeh.

SPS: Dober sem samo, če sem pohvaljen za dosežek.

Shizoidno motivirani se čutijo varne samo, kadar delajo, pri čemer so na videz »pseudosamostojni«.

SPS: Delam, ker sem to jaz, če hočem obstajati, moram delati.

Tisti z **globoko odvisno motivacijo** pretirano delajo, ker jih je nenehno **strah, da bi jih drugi zapustili** (odpustili), če se ne potrudijo dovolj zanje (skrb za druge).

SPS: Nisem slab, če je drugi zadovoljen zaradi mojega dela.

Anankastično motivirani z deloholizmom nenehno **tekmujejo**, se skušajo uveljavljati tako, da **skrbijo za rivale**, sicer jih superego preplavlja z občutki **krivde**.

SPS: Jaz sem delaven (priden) človek; hočem biti perfekten.

Zavzeti za delo veliko delajo, ker jih delo zanima in veseli, vendar **znajo jasno postaviti meje pretiranim zadolžitvam** in obveznostim. Samopodoba je stabilna, tudi ob neuspehu ali kritiki. Veliko delajo zaradi **želje po novih izkušnjah in znanjih**.

Trinajsto hipotezo smo sprejeli. Izgoreli pretirano delajo, ker skušajo ohraniti pozitivno sliko o sebi, medtem ko zavzete delo zanima.

Hipoteza H14: Glede na vrsto motivacije za veliko delovno angažiranje izgoreli in zavzeti za delo poročajo o različnih vrstah objektivnih odnosov v otroštvu.

Pričakovali smo, da bodo **izgoreli** večinoma poročali o **objektivnih odnosih**, ki **ne spodbujajo separacije in individuacije** (ko se starši ne odzivajo ustrezno na otrokove razvojne potrebe), ki lahko vodijo v oblikovanje storilnostno pogojene samopodobe, **zavzeti** za delo pa naj bi v otroštvu doživljali več **brezpogojne ljubezni**.

Pričakovanja staršev narcistično motiviranih so bila pretirana in vezana na otrokove **izjemne dosežke**. Če otroci tem pričakovanjem niso zadostili, so jih starši ponavadi **razvrednotili**.

Notranja prisila se glasi: **Moji dosežki morajo biti izjemni.**

Starši globoko odvisno motiviranih so bili **nekonsistentni in nejasni** v svojih pričakovanjih in zahtevah. Oroci so morali **razbirati**, kaj starši od njih želijo, da ne bi bili **zavrjeni**.

Notranja prisila zahteva: **Moram zadovoljiti ljudi okrog sebe.**

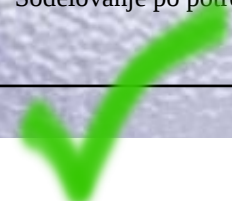
Zavzeti za delo pa so od staršev dobivali ustrezne pohvale in kritike ter jasna in konsistentna pričakovanja, zahteve in meje ter brezpogojno naklonjenost ne glede na otrokove dosežke.

Starši shizoidno motiviranih so otroku vsiljevali samo svoje potrebe, ali pa so otroka v celoti **zavračali**. Tako se je naučil, ne bo **izoliran** le v primeru, če bo delal le to, kar od njega pričakujejo.

Notranja prisila je: **Varen sem samo, kadar (perfektno) delam tisto, kar zahtevajo od mene.**

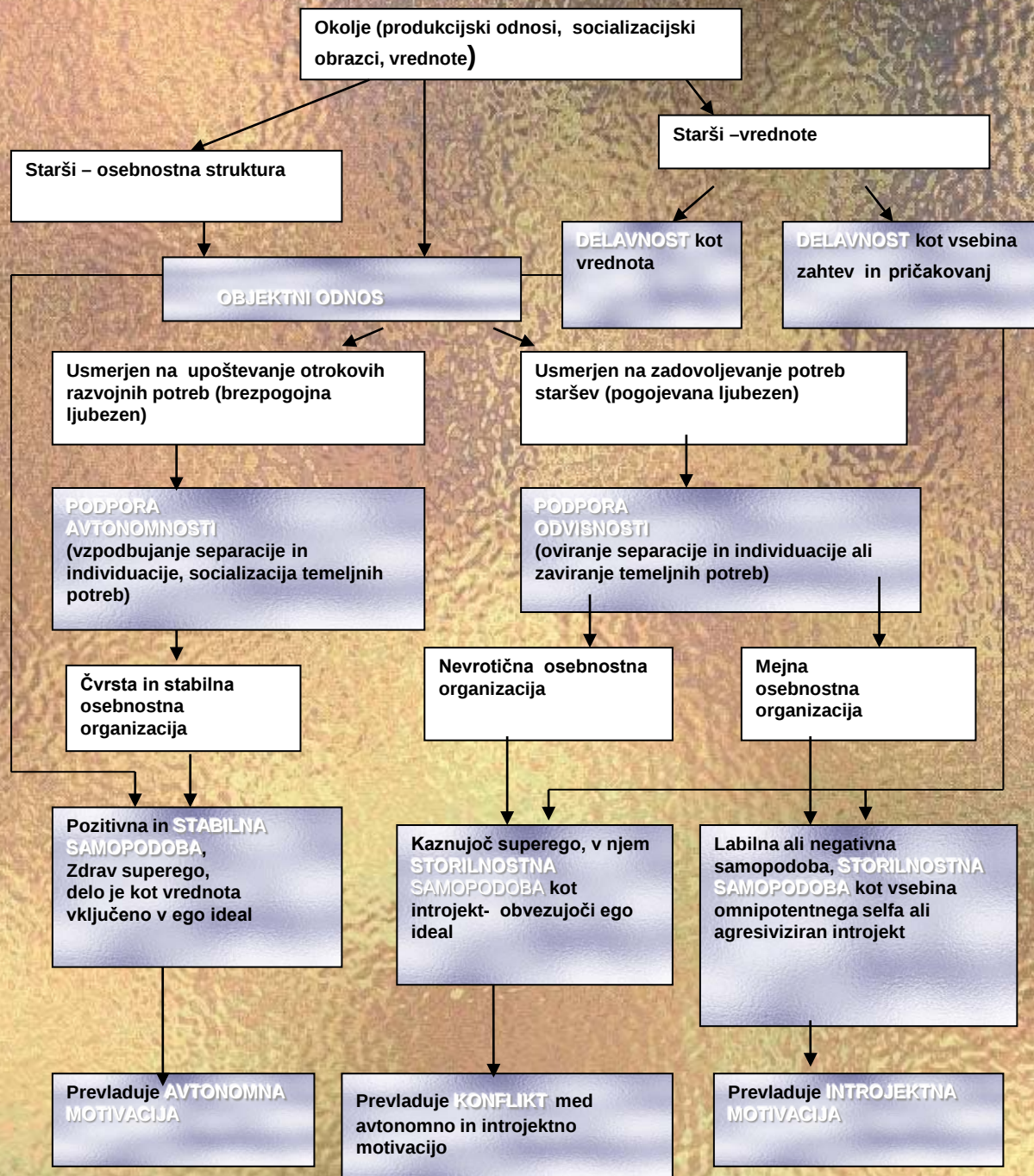
Starši anankastično motiviranih niso sprejemali otrokove (konstruktivne) agresivnosti – raziskovanja, uveljavljanja, izražanja lastnih zahtev, pač pa so podpirali izključno **pridnost in ubogljivost**. Tekmovati je smel le v “pridnosti”. Odtod notranja prisila: **Hočem se potruditi, da bom boljši kot drugi.**

Štirinajsto hipotezo smo sprejeli, a z določenimi metodološkimi omejitvami (presečna študija).

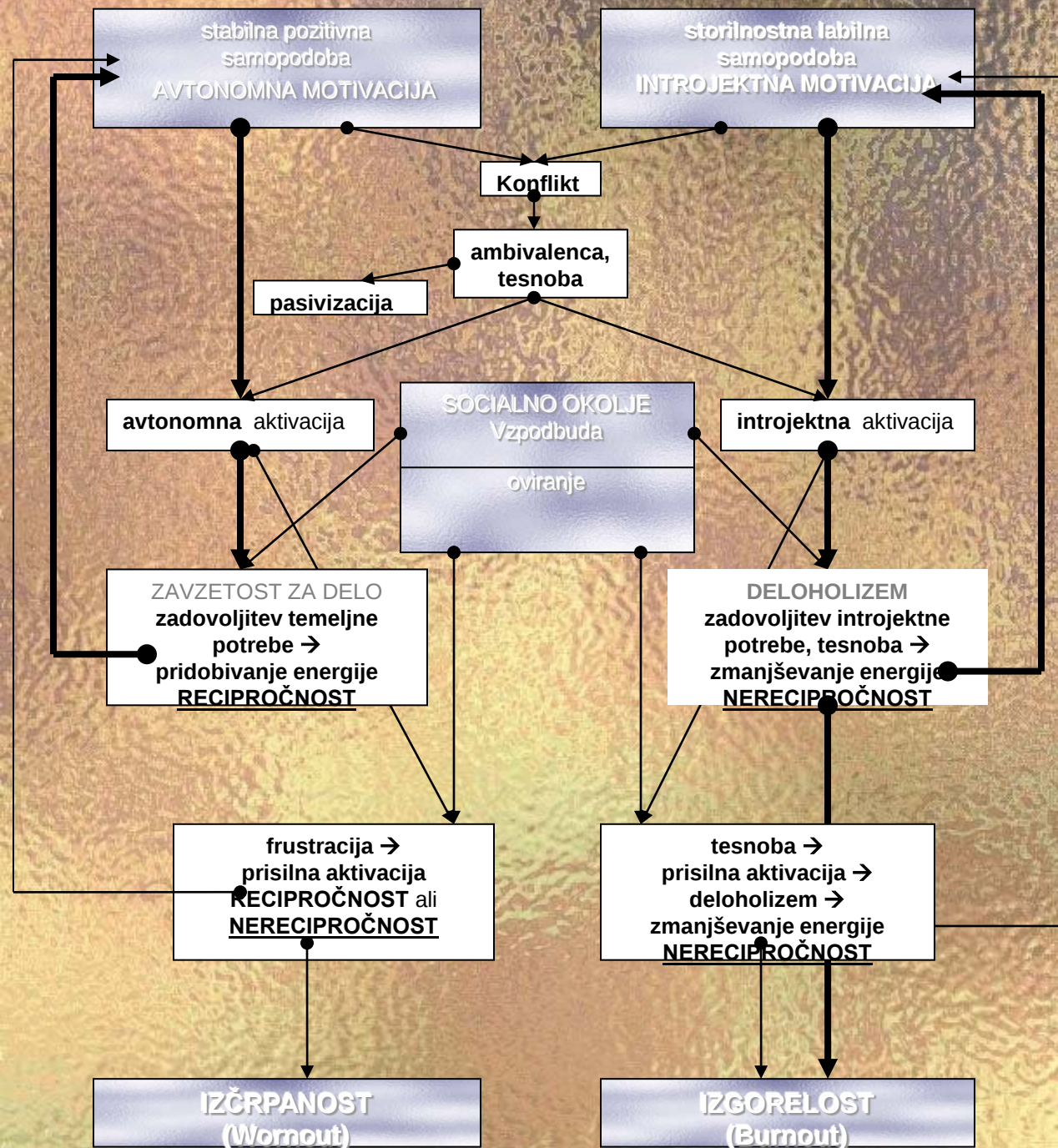


Glavni izsledki raziskave so:

1. Tisti, ki izgorevajo, so **manj čustveno stabilni, bolj introvertni ter imajo nižje vrednote.**
2. Pri tistih, ki **izgorevajo**, je **samopodoba** močnejše odvisna od dosežkov (**storilnostno pogojena**). Ti tudi bolj **odlagajo zadovoljevanje svojih potreb**. Storilnostno pogojena samopodoba je tudi od vseh faktorjev Vprašalnika SAI najmočnejše povezana z **deloholizmom**.
3. Bolj **zadovoljni z življenjem** so tisti, ki imajo boljše **zadovoljene temeljne potrebe**, so **čustveno stabilnejši, vestnejši** in imajo močnejše izražene **čutne** vrednote.
4. Bolj **izgorevajo** tisti ljudje, pri katerih je **storilnostno pogojena samopodoba** močnejše prisotna, imajo slabše zadovoljene **temeljne potrebe** ter jim je pomembnejši **status** kot izpolnjevanje samega sebe. Od vseh intrapersonalnih dejavnikov pa z izgorelostjo najmočnejše povezana **storilnostno pogojena samopodoba**.
5. Po **adrenalnem zlomu** se zmanjšajo znaki povišanega kortizola in narastejo **znaki znižanega kortizola**, lahko se spremenijo **vrednote** in nekatere osebne značilnosti. **Zmanjša se pomen storilnosti, dvigne se samovrednotenje in pomen zadovoljevanja lastnih temeljnih potreb.**
6. **Deloholizem** je **vedenjska komponenta** storilnostno pogojene samopodobe. Izgoreli in zavzeti za delo navajajo **različne razloge (vrsto motivacije)** za veliko delovno angažiranje. Pri izgorelih se pojavljajo štiri vrste **introjektne motivacije**, pri zavzetih za delo pa **avtonomna** motivacija.
7. Izgoreli poročajo o takih oblikah **objektnih odnosov**, v katerih je prevladovala **pogojevana ljubezen** in ki ne podpirajo **procesa separacije in individuacije**.
8. Izgorevanje lahko sprožijo **dolgotrajne psihološke okoliščine** dela ali življenja (sprožilne situacije), ki so za posameznika objektivno ali subjektivno **podobne čustvenim okoliščinam iz otroštva**, ko so se **(neuspešno) trudili** bodisi pridobiti brezpogojno ljubezen staršev bodisi so se (neuspešno) trudili zaščititi pred njihovimi pretiranimi in vdirajočimi zahtevami.



Oblikovanje storilnostno pogojevane samopodobe kot notranje prisile



Recipročni model izgorelosti

ZAKLJUČEK

Vzgoja s **pogojevano ljubeznijo** v družinah, ki močno poudarjajo **storilnost**, lahko pripelje do tega, da zahteva po storilnost postane **agresiven introjekt**. Lahko pripelje do oblikovanja **labilne samopodobe**, odvisne od zunanjih potrditev (storilnostno pogojena samopodoba), ki deluje kot introjektna motivacija.

Kadar **zunanje zahteve** objektivno **sovpadejo** z vsebino **introjektnih motivov**, se tak človek odzove z **nadkompenziranim psevdoavtonomnim prakticiranjem (deloholizmom)**.

Izgorevanje zato lahko **sprožijo dolgotrajne psihološke okoliščine** (dela ali življenja), ki so za posameznika objektivno ali subjektivno **podobne čustvenim okoliščinam** iz otroštva, ko so se (neuspešno) trudili bodisi pridobiti brezpogojno ljubezen staršev bodisi so se (neuspešno) trudili zaščititi pred njihovimi pretiranimi in vdirajočimi zahtevami.

Izgorevanje je torej možno razumeti kot **proces**, ki je rezultat **neuspešnega (deloholičnega) prizadevanja**, da bi z dosežki, ki so sestavni del **samovrednotenja**, **ohranjali stabilno samopodobo**. **Izgorelost** je **dekompensacija**, ki je končni rezultat tega procesa samoizčrpavanja skozi nadkompenzirano aktivnost.

Metodološke omejitve

- Zaradi **priložnostnega zbiranja** navzlic velikosti vzorca ni možna posplošitev na vso populacijo brez zadržkov.
- **Presečno zbiranje** podatkov, zaradi katerega ni mogoče z gotovostjo sklepati na vzročno-posledične odnose.
- Pri **oblikovanju vprašalnika** se zavedamo možnosti **subjektivnega vpliva teoretičnih izhodišč** raziskovalcev na izbiro in oblikovanje vprašanj ter na vrednotenje odgovorov, kakor tudi na razumevanje in interpretacijo numeričnih rezultatov kvantitativne raziskave.
- **Rezultati kvalitativnega** dela raziskave so lahko zelo močno **subjektivno obarvani**, saj je raziskovalec del konteksta (merilni instrument) in ne le objektivni opazovalec.
- Nadaljnja omejitev **kvalitativnih** rezultatov je primerjava med demografsko podobnima, a **po velikosti neenakima vzorcema** testirancev.
- Mogoča komorbidnost, zlasti z depresijo.

Praktična uporabnost in predlogi nadaljnjih raziskav

- Glede na izsledke te raziskave pa bi se bilo zelo pomembno posvetiti **razlikovanju med izgorelostjo (burnout) in delovno izčrpanostjo (wornout)** ter vlogi **dejavnikov**, ki sodelujejo pri **nastajanju storilnostno pogojene samopodobe** oziroma tistih, ki so odločilni glede tega, ali bo človek zavzet za delo ali pa deloholik, ki bo nenehno vlagal svojo energijo v nrecipročne odnose in lahko s časom doživel izgorelost.
- Nujne bi bile raziskave, ki bi pripeljale do **kombinacije najustreznejših intervencijskih pristopov za preprečevanje in odpravljanje posledic** izgorelosti, pa tudi spremljanje dolgoročnih učinkov posameznih skupin intervencij.
- Ne nazadnje je treba nadaljevati z **raziskavami komorbidnosti** s podobnimi motnjami (depresija, anksioznost, SKU). Potrebno bi bilo preverjanje, ali sta morda storilnostno pogojena samopodoba in deloholizem tudi tisti značilnosti, ki ločujeta izgorelost in depresijo že v fazi izgorevanja, ko je tudi pri tistih, ki izgorevajo, kortizol povišan, in kakšno vlogo pri tem morda igra energetska opremljenost.

Viri in literatura

- Altun, I. (2002). Burnout and Nurses' Personal and Professional Values. *Nursing Ethics*, 9, 3, 269-278.
- Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The Emotional Costs of Parents' Conditional Regard: A Self-Determination Theory. *Journal of Personality*, 72, 47–88.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff Burnout. *Journal of social Issues*, 30, 159-165.
- Hallsten, L., Josephson, M., & Torgén, M. (2005). Performance-based self-esteem. A driving force in burnout proces and its assessment, *Arbete och Halsa*, 4, 117--139.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behaviour*, 5, 16-22.
- Ogden, T. H. (1992). *Projective Identification and Psychotherapeutic Technique*. London: Karnac Books (str. 90).
- Paine, W.S. (1981). The burnout syndrome in context. In J. Jones (Ed.), *The burnout syndrome: Current research, theory, and interventions*. Park Ridge: London House.
- Pines, A. M., (1993). Burnout, citirano v Goldberger V.L., Breznitz S., *Handbook of stress, Theoretical and Clinical aspects*, 386-402.
- Schaufeli, W.B., Salanova, M., González-Romá. V., & Bakker, A.B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92.
- Schaufeli, W.B., & Buunk, B.P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research in theorizing. v Schabracq, M.J., Winnubst, J.A.M., in. Cooper C.L. (Eds.). *The handbook of work and health psychology*, 383-425. Chichester: Wiley.
- Schaufeli, W. B., Taris, T. W., & van Rhenen, W. (2008). Workaholism, Burnout, and Work Engagement: Three of a Kind or Three Different Kinds of Employee Well-being? . *Applied Psychology: An International Review*, 57, 2, 173–203.