

BROJ SLUČAJEVA BURNOUTA RASTE- Zašto je to tako?

Dolaskom novih tehnologija i time veće dostupnosti zaposlenika raste i broj slučajeva burnouta

Autor **Margarita Weisz** - 22/08/2023



Često nam naši stariji znaju reći- „u naše vrijeme nije bilo ovako, radili smo cijeli život na jednom poslu, a vi danas ne možete izdržati na jednom i stalno ste pod stresom“. Iako je stresa bilo i prije, djelomično su u pravu- pojam burnout identificiran je 70-ih godina prošlog stoljeća, a danas mu, nažalost svjedočimo više no ikada.

Porast pojave burnouta može biti rezultat različitih faktora koji se odnose na radno okruženje, osobne izazove ili kombinaciju oba. Više je razloga, a prvenstveno se odnosi na visok stupanj stresa na poslu. Pred zaposlenicima je povećan zahtjev za produktivnošću, traži se veća brzina rada, pod pritiskom su da ostvare više rezultata u kraćem vremenu, a sve to dovodi do loše ravnoteže između radnog i privatnog života. Sve to rezultat je kulture poslovnog okruženja koje ne vrednuje zdravu ravnotežu između poslovnog i privatnog života, a u kombinaciji s osobnim problemima poput loših navika upravljanja vremenom i nesposobnosti postavljanja granica, sasvim sigurno dovodi do izgaranja na poslu.

Poslovna okruženja koja uz zahtjevne radne sate, produžene smjene, prekovremene u isto vrijeme ne vrednuju uloženi trud zaposlenika i ne nude mogućnosti za razvoj i napredovanje, plodno su tlo za razvoj burnouta.

Uz visok stupanj stresa, na radnom mjestu zaposlenici često imaju i nedostatak podrške i resursa i od strane nadređenih i od strane kolega, a to dovodi do nejasnih smjernica i time stvaranja osjećaja bespomoćnosti. Osjećaj bespomoćnosti pojavljuje se i kada zaposlenici nemaju dovoljan osjećaj autonomije i tako se suočavaju s konstantnim pritiskom.

Porast pojave burnouta danas u odnosu na prošlost u svakom je slučaju rezultat promjena u radnom okruženju, društvenim trendovima i tehnološkom napretku.

U današnjem svijetu, tehnološki napredak omogućuje stalnu povezanost i dostupnost putem mobilnih uređaja. To dovodi do teže razgraničene granice između poslovnog i privatnog života, često rezultirajući neprestanim radom i nedostatkom vremena za odmor. Mnogi ljudi svoje godišnje odmore provode na laptopima i mobitelima, dostupni su u svakom trenutku dana i noći, traži se dodatan angažman od kuće.

Neki od razloga su i povećani zahtjevi i globalna konkurencija. Globalno tržište rada postalo je izuzetno konkurentno. Zaposlenici se često suočavaju s povećanim zahtjevima za produktivnošću, brzim izvršavanjem zadataka i stalnom prilagodbom novim tehnologijama ili promjenama na tržištu.

U isto vrijeme dok napredak svijeta raste i postoje mnoge mogućnosti za zaposlenje, događa se i druga krajnost, a to je nestabilnost zaposlenja i ekonomska nesigurnost. Sve veća ekonomska nesigurnost može dovesti do straha od gubitka posla. To može potaknuti zaposlene da rade dulje s manje odmora, u strahu od gubitka posla ili nemogućnosti pronalaska novog. Kultura rada se mijenja, a često se cijeni brzina, efikasnost i stalna dostupnost. To stvara pritisak na zaposlene da budu uvijek dostupni i rade izvan uobičajenih radnih sati. Mijenja se čitav koncept rada. Prekovremeni sati i posvećenost poslu postali su nešto normalno, a odmor je izgubio na svojoj vrijednosti.

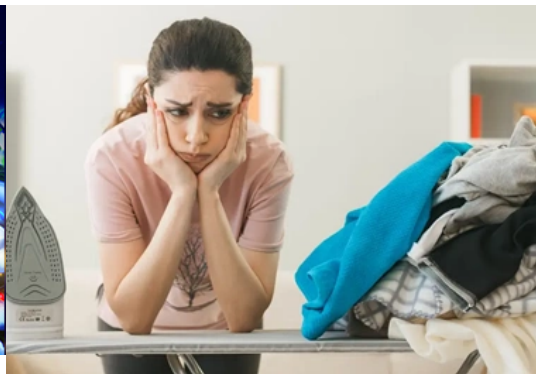
Procjene o pojavnosti burnouta variraju ovisno o različitim istraživanjima i metodologijama korištenim za mjerenje. Međutim, istraživanja su pokazala da je burnout postao sve češći problem u mnogim zemljama i industrijskim sektorima.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji 1 od 3 zaposlenika diljem svijeta doživljava simptome povezane s izgaranjem ili burnoutom, a neka istraživanja govore kako je čak 75 posto Amerikanaca iskusilo simptome burnouta barem jednom tijekom svoje karijere.

Poražavajući su ovo podatci koji nam govore kako bi mentalno zdravlje trebali shvatiti puno ozbiljnije i svi kao društvo poraditi prvenstveno na prevenciji, a onda i na otklanjanju posljedica.

** članak napisan uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama

VIŠE S WEBA



Admiral Daromanija! Uzmi svoj dar svaki dan na Admiral.hr

Kako očistiti zagorenu peglu – Učinkoviti trikovi bez oštećenja –

Oglas

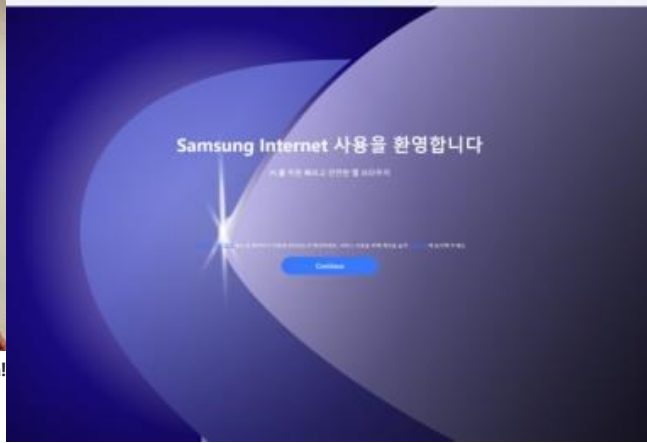
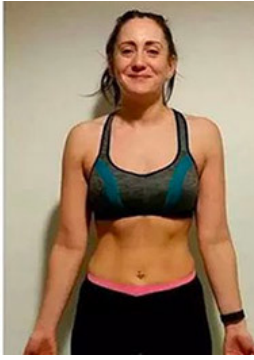


Gljivice na noktima? Uklonite ovaj problem iz svog života jednom zauvijek

Oglas



OPĆINA ČAČINCI Potpisani ugovori, uskoro obnova Dječjeg vrtića "Lipa" i zgrade Nogometnog kluba Mladost



Ova 2 povrća će vam preko noći ubiti salo na truhu i rukama!

Oglas

Samsung web preglednik sada dostupan i za Windows platformu – preuzmite

Sponsored by Midas 

Margarita Weisz