



LATVIJAS
UNIVERSITĀTE
ANNO 1919

Profesionālās izdegšanas problēma Latvijas universitāšu bibliotēkās

Ieva Kraukle
LU Bibliotēka

LU 71. zinātniskā konference
Bibliotēkzinātnes un informācijas zinātnes sekcijas sēde
31.01.2013.



Profesionālā izdegšana ir akūti stresa traucējumi un reakcija, ko var raksturot ar nogurumu, kas rada pārslodzi, bezmiegu, depresiju un darba neproduktivitāti.

(A Dictionary of Psychology)

Psiholoģes Kristinas Maslačas (*Christina Maslach*) 3 dimensijas profesionālajai izdegšanai:

- **emocionālais izsīkums:** darba pārslodzes radīts pārmērīgs emocionālās sfēras noslogojums, kas izpaužas kā emocionālās iztukšotības izjūta. Izpaužas kā nogurums, enerģijas zudums, parādās pirmie depresijas simptomi;
- **depersonalizācija:** ietver sevī bezjūtīgu, vēsu, cinisku attieksmi pret citiem cilvēkiem (klientiem, kolēģiem, vadību). Kontaktēšanās kļūst bezpersoniska un formāla, bieži vēlas, kaut visi liktu viņu mierā;
- **personisko sasniegumu redukcija:** pazemināta darba produktivitāte. Sajūta, ka visas pūles ir bezjēdzīgas, negatīva sevis uztvere no profesionālā viedokļa. Darbinieks jūtas kā neveiksminieks un rodas vienaldzība pret darbu.

Vecums

Darba stāžs

Dzimums

Ģimenes stāvoklis

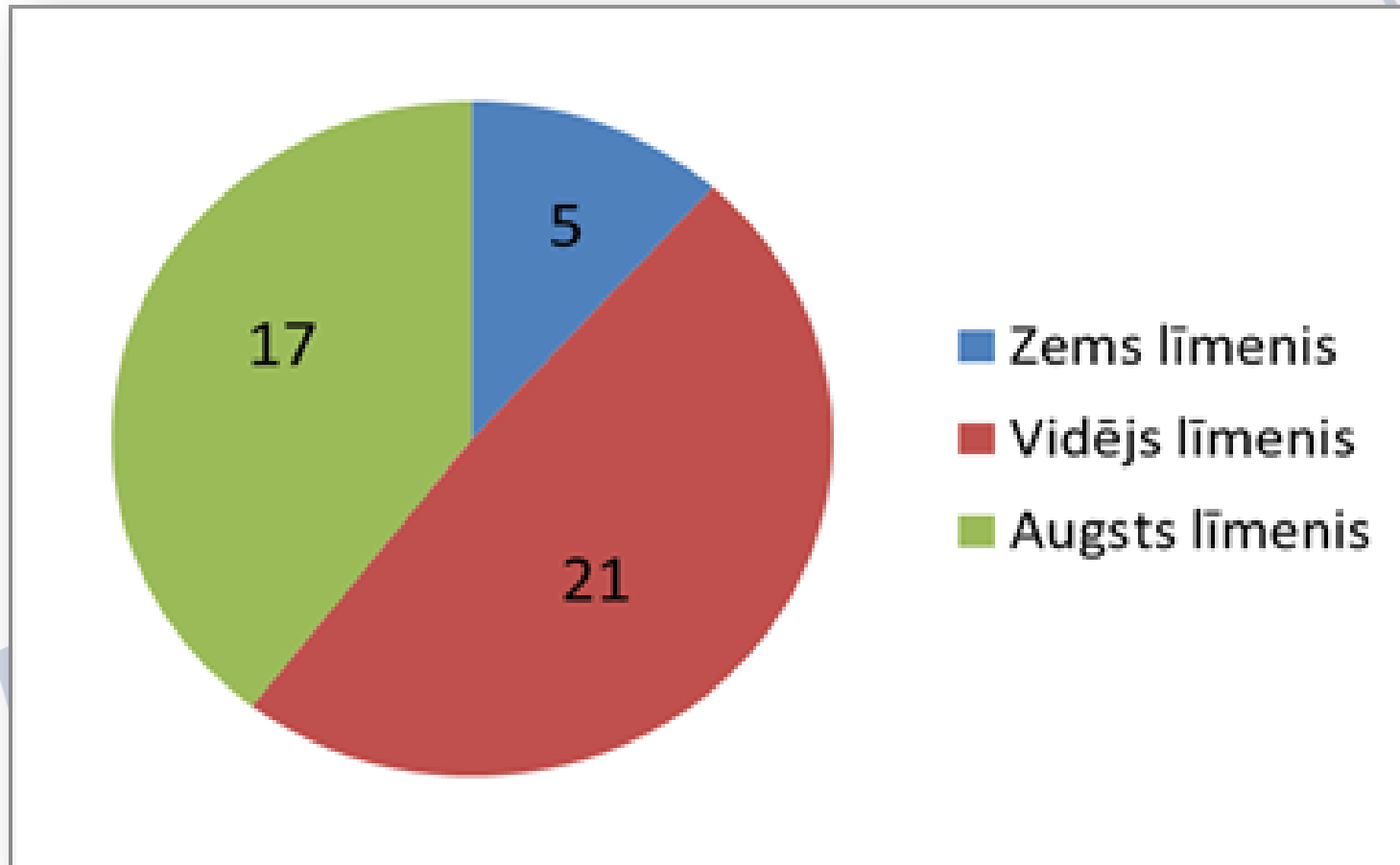
Izglītība

Personība

7 padomi, kas var palīdzēt izvairīties no izdegšanas:

- jāatzīst, ka ir problēma;
- jākontaktējas ar citiem kolēģiem;
- pēc garas darba dienas doties pastaigās vai tikties ar draugiem;
- mērenību un līdzsvaru darbā un mājās;
- jādomā par savām fizioloģiskajām vajadzībām;
- nav nepieciešams vienam darbiniekam visu uzņemt;
- jāizvērtē darba nozīmīgums.

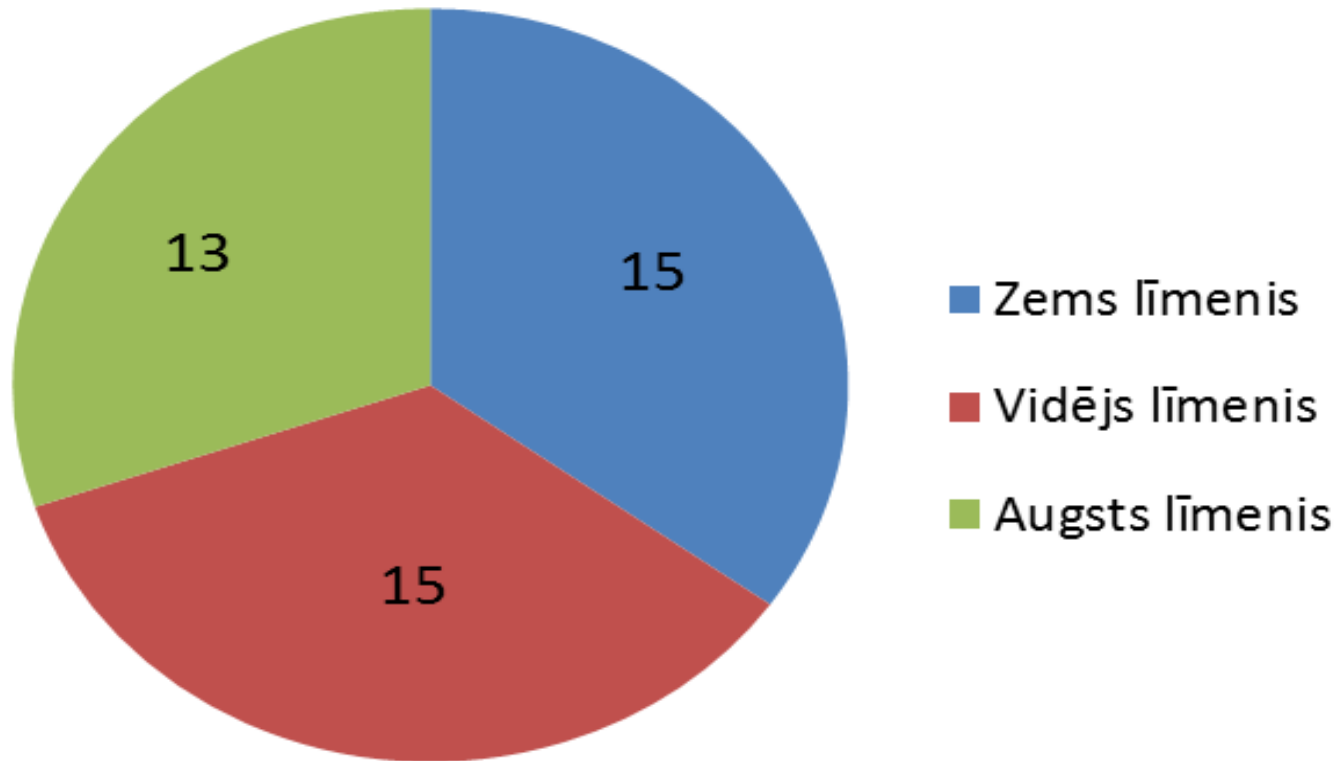
Emocionālais izsīkums



„Emocionālā izsīkuma” attīstības pakāpe respondentu vidū



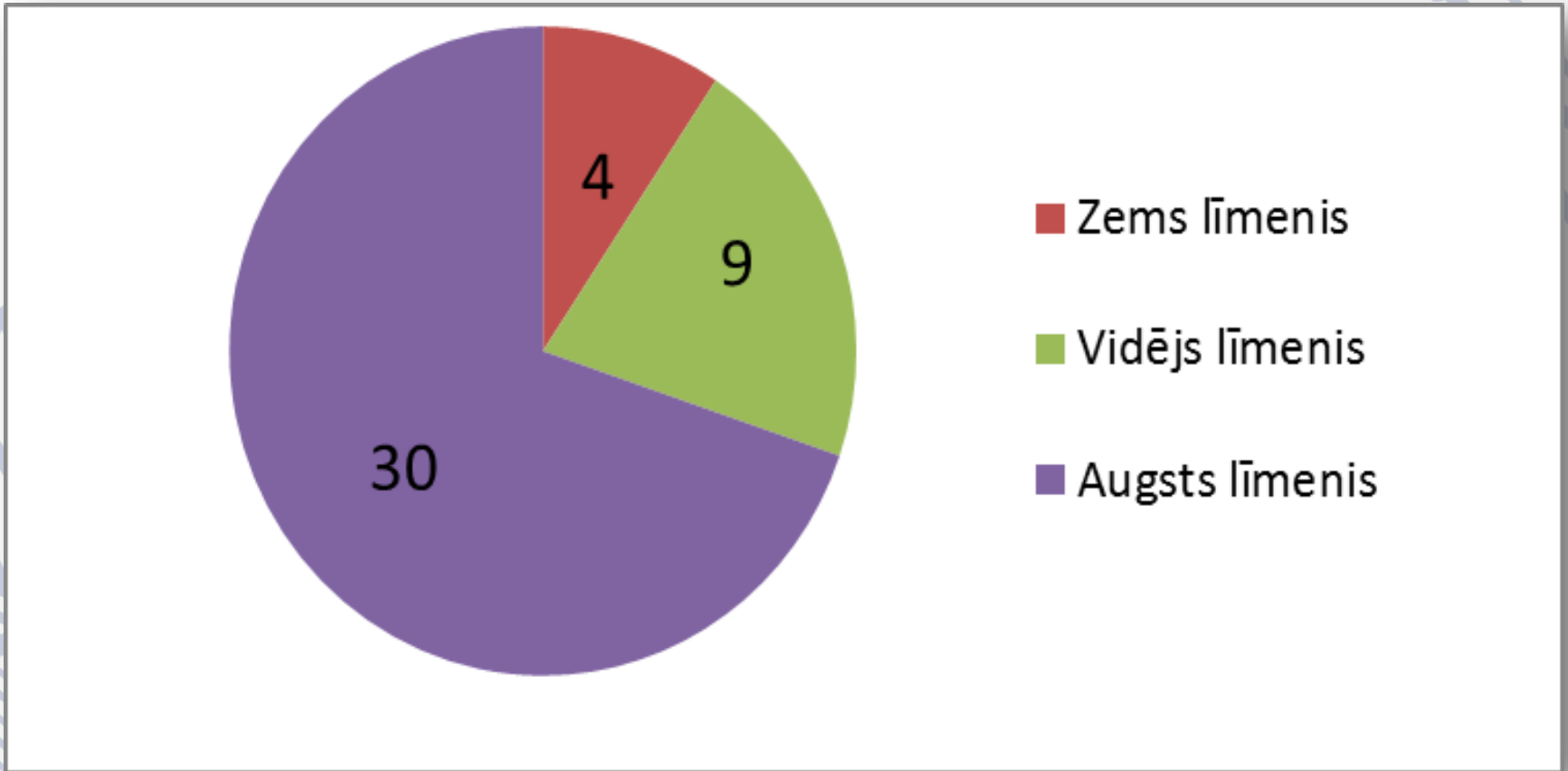
Depersonalizācija



„Depersonalizācija” attīstības pakāpe respondentu vidū



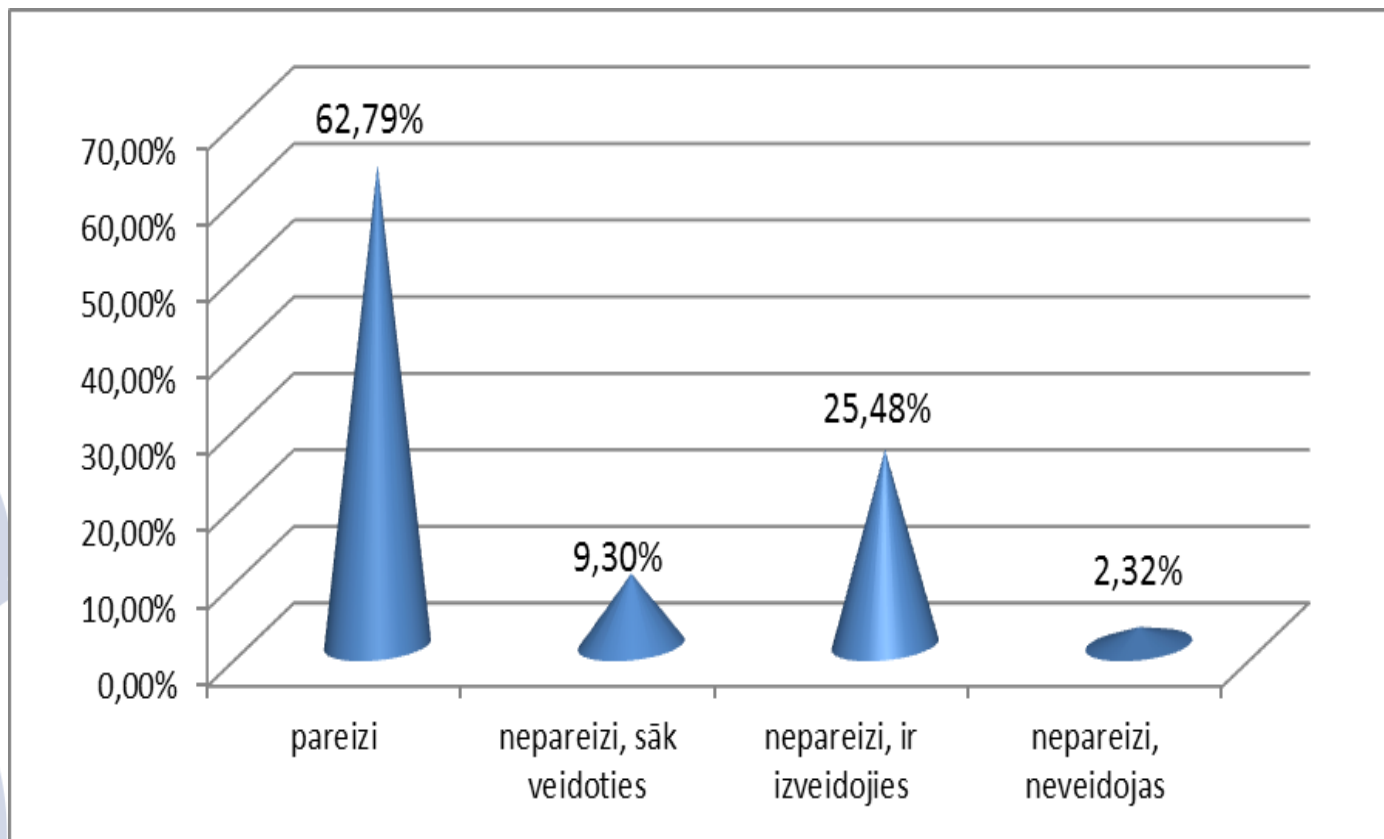
Personisko sasniegumu redukcija



„Personisko sasniegumu redukcija” attīstības pakāpe respondentu vidū



Respondentu viedoklis – vai, viņuprāt, pašiem veidojas *emocionālā izdegšana*



Secinājumi un priekšlikumi

1. Ja laicīgi ir pamanītas izdegšanas pazīmes, tad ir iespējams izvairīties no izdegšanas.
2. No profesionālās izdegšanas var ciest ne tikai personāls, kur strādā darbinieks, bet tas var arī nopietni ietekmēt konkrētās organizācijas darbību.
3. Darba un privātās dzīves savstarpējās mijiedarbības līdzsvarošana - nenest darbu uz mājām un mājas dzīvi uz darbu.
4. Mēģināt noteikt un ļoti apdomāti sadalīt darba slodzi visas darba dienas garumā.
5. Katras darba dienas beigās izvērtēt dienā notikušo, apzināti meklējot pozitīvās norises.



LATVIJAS
UNIVERSITĀTE
ANNO 1919

Paldies par uzmanību!