



Naja Videmšek,

Sabina Vesnić, Janet Klara Djomba, Mateja Videmšek, Maja Meško

Analiza izgorelosti študentov Univerze v Ljubljani

Analysis of burnout among students at the University of Ljubljana

Izvleček

Namen raziskave je bil ugotoviti stanje izgorelosti študentov. V vzorec smo vključili 750 študentov šestih fakultet Univerze v Ljubljani. Poleg opisne statistike smo za preverjanje hipotez uporabili Hi-kvadrat test. Rezultati raziskave so pokazali, da pri kategoriji čustvena izčrpanost obstaja pri skoraj dveh tretjinah študentov srednja stopnja izgorelosti in pri približno četrtini nizka stopnja izgorelosti. Ugotovili smo statistično značilne razlike glede na fakulteto; pri čustveni izčrpanosti je najvišji odstotek visoke stopnje izgorelosti zaznati med študenti Medicinske fakultete in Strojne fakultete, najnižji odstotek pa pri študentih Ekonomske fakultete in Fakultete za šport. Pri kategoriji razosebljenost smo pri več kot štirih petinah študentov ugotovili visoko stopnjo izgorelosti. Pri kategoriji osebna izpolnitev pa je za skoraj vse značilna nizka stopnja izgorelosti. Bistvenih razlik glede na spol, fakulteto in letnik pri stopnjah izgorelosti pri razosebljenosti in osebni izpolnitvi nismo ugotovili. Glede na rezultate je potrebno nadaljnje raziskovanje z namenom priprave ukrepov za izboljšanje življenjskega sloga študentov in preprečevanje njihove izgorelosti.

Ključne besede: študenti, Univerza v Ljubljani, izgorelost.

Abstract

The purpose of the study was to determine the state of burnout of students. In our sample, 750 students from six faculties of the University of Ljubljana were included. In addition to descriptive statistics, the Chi-square test was used to verify hypotheses. The results of the study have shown that in the category of emotional exhaustion, almost two-thirds of students experience a medium burnout rate, and about a quarter of them have a low burnout rate. We found statistically significant differences with regard to faculty. In burnout component called emotional exhaustion, the highest percentage of high levels of burnout is detected among students of the Faculty of Medicine and the Faculty of Mechanical Engineering, while the lowest percentage is detected among the students of the Faculty of Economics and the Faculty of Sport. In the component of depersonalization, we found a high degree of burnout in more than four-fifths of students. In the component of personal accomplishment, however, there is a low degree of burnout for almost all. We did not find any significant differences in gender, faculty and age at the levels of burnout in depersonalization and personal accomplishment.

According to the results, further research is needed in order to prepare measures to improve the student's lifestyle and prevent their burnout.

Key words: students, University of Ljubljana, burnout.

■ Uvod

Pojem izgorelosti so definirali mnogi strokovnjaki. Prvi ga je opredelil leta 1974 Freudenberg; izgorelost je definiral kot ugašanje motivacije in spodbujenosti, posebno tedaj, ko posameznikova osredotočenost na nek cilj ali odnos ne pokaže zelenih izidov (Musek 2010). V literaturi je pogosta definicija izgorelosti Christine Maslach: izgorelost je sindrom telesne in duševne izčrpanosti, ki obsega razvoj negativne predstave o sebi, negativen odnos do dela, izgubo občutka zaskrbljenosti in izostajanje čustev do strank (Billban in Pšeničny, 2007).

Ferber (1990) pojmuje izgorelost kot razkorak med delavčevim vložkom in pričakovanim učinkom, med njegovim trdom in nagrado. Če je zaznani učinek nižji od vložka, začne človek zmanjševati vložek, da bi vzpostavil ravnovesje. Ščuka (2008) izgorelost definira kot skupek različnih bolezenskih znakov pri telesnem in čustvenem odzivanju, mišljenju ter vedenju. Gre za motnjo v komunikaciji človeka s sabo in z okoljem. Košir (2011) navaja, da je izgorelost stanje psihofizične in čustvene izčrpanosti, ki nastane po več letih izčrpavanja organizma. Izgorel človek pride do stanja močnega upada telesne energije, težko ohranja budnost in se ne more koncentrirati. Obenem se mu trga miselni tok, pozablja,



Foto: Mateja Videmšek

je anksiozen, neodločen, motijo ga lahko že vsakdanji senzorni dražljaji. Tako pride do stanja, ko ni sposoben delati in opravljati vsakodnevnih opravil. Schmiedel (2011) je izgorelost opredelil kot stanje občutne fizične, psihične in/ali čustvene izčrpanosti, ki se ne pojavlja le prehodno, po večjih obremenitvah in je ena od oblik protesta proti neravnovesju v našem organizmu (Golmajer Rajkovic, 2013).

Razlike med stresom, depresijo in izgorelostjo

Stresa ne smemo enačiti z izgorelostjo, čeprav je eden njenih najpomembnejših povzročiteljev. Stres je namreč neizogibna reakcija na določeno nevarnost, izgorelost pa je v bistvu negativna reakcija na stres in je odvisna od posameznikovih sposobnosti za obvladovanje stresa (Bilban in Pšeničny, 2007). Pečnik (2009) meni, da če bi bil stres edini vzrok izgorevanja, bi v enako obremenjenih okoliščinah izgorela večina ljudi; izgorevajo zlasti tisti, ki slabše obvladujejo stresne situacije.

Depresija in izgorelost sta v marsičem povezani, saj je dejansko veliko ljudi z izgorelostjo depresivnih in veliko depresivnih ljudi je izčrpanih. Tudi stres lahko vodi v izčrpanost in nasprotno, enako velja za depresijo in izčrpanost ter za depresijo in stres, vendar pa se le pri izgorelosti v različni valenci lahko kažejo tako znaki stresa kot tudi depresije in izčrpanosti (Schmiedel, 2011). Čeprav je izgorelost pogosto povezana z nerazpoloženostjo, to še ni depresija, saj se osebe s sindromom izgorelosti v stiku z drugimi znajo bolj odločno »postaviti« zase, so bolj napadalne, včasih celo arogantne in cinične ter se ne menijo, če s svojim vedenjem prizadenejo druge; nasprotno pa depresivne osebe čutijo močan občutek krivde že ob manjših spodrseljah v odnosih z drugimi (Rakovec Felser, 2006).

Vzroki izgorelosti

Različni avtorji navajajo številne dejavnike, ki povzročajo izgorelost: daljša izpostavljenost stresu, telesni in duševni vzroki, večina pa mednje šteje tudi okoliščine dela.

Delujemo v okoljih, kjer se človeške vrednote postavlja daleč za ekonomskimi. Izgorevanje se pojavi takrat, kadar se med naravo dela in naravo človeka pojavijo velika neskladja. Obstajata dve pre-

pričanj, kaj v resnici povzroča izgorevanje: splošno prepričanje, da je to v prvi vrsti posameznikova težava, in prepričanje, da izgorelost ni samo težava ljudi, ampak tudi težava družbenega okolja. Če delovno mesto ne priznava človeške plati opravljanja dela, tveganje za izgorelost raste (Maslach in Leiter, 2002).

Boštjančič (2010) navaja dejavnike izgorelosti:

1. Osebnostne značilnosti

K izgorelosti so bolj nagnjeni tisti, ki imajo pasivni način spoprijemanja s težavami, slabo samozavest, storilnostno samopodobo, čustveno nestabilnost, ki težijo k popolnosti in ambiciozni posamezniki. Kljub izpostavljenosti enakim delovnim stresom ljudje ne razvijejo enakih simptomov in stopenj izgorelosti.

2. Demografske značilnosti

Moški in ženske različno doživljajo izgorelost; moški so bolj cinični, ženske so bolj izčrpane. Starost je negativno povezana z izgorelostjo, najbolj izgoreli so samski, neporočeni in ljudje z višjo stopnjo izobrazbe. Nekateri avtorji pa trdijo nasprotno; izgorelost je najbolj pogosta med mlajšimi in osebami z manj delovnimi izkušnjami (Rakovec Felser, 2006).

3. Stališča do dela

Izgorelosti so bolj izpostavljene osebe, ki so prepričane, da znajo same najbolje opraviti delo in imajo visoka, idealistična pričakovanja (Golmajer Rajkovic, 2013).

Pastirk in sodelavci (2010) menijo, da so vzroki za izgorelost različni in se med seboj prepletajo. Vzroki na nivoju posameznika se povežejo z vzroki na nivoju narave dela ter na nivoju organizacije.

Proces izgorevanja – stopnje in znaki

Izgorevanje je proces, ki se razvija postopno. Pšeničny (2006) ga deli na tri stopnje:

1. Izčrpanost

Oseba ne priznava občutka kronične utrujenosti in ga presega z aktiviranjem vedno novih osebnostnih virov. Najznačilnejši simptomi so deloholizem, pretirano čustveno angažiranje in utrujenost. Ta stopnja lahko traja tudi do 20 let.

2. Ujetost

Oseba trpi za občutkom ujetosti v način življenja, dela in odnosov, občutkom krivde in upadanjem samopodobe. Osebe v tej stopnji izgorelosti pogosto reagirajo z menjavo delovnega ali življenjskega okolja, vendar pa vanje prenašajo svoje stare notranje prisile in s tem tudi vzroke za nadaljnje izgorevanje. Najznačilnejša simptoma sta močan občutek ujetosti in nemoč, da bi karkoli spremenili. Druga stopnja izgorevanja lahko traja leto ali dve.

3. Sindrom adrenalne izgorelosti

To je stanje tik pred adrenalnim zlomom. Oseba se trudi, da bi bila aktivna, vendar se ne more več prilagajati spremembam. Za to stopnjo je značilno nihanje med deloholizmom in izčrpanostjo, ki ga spremlja občutek vse večje razvrednotenosti. To stanje lahko traja od nekaj tednov do treh mesecev; takrat običajno sledi adrenalni zlom, ki se odraža kot skoraj popolna izguba energije ter velik psihični, telesni in nevrološki zlom. V to stopnjo sodi tudi čas po adrenalnem zlomu, ko prvi popolni izčrpanosti sledi obdobje intenzivnih vpogledov, sprememba vrednostnega sistema ter transformacija osebnostnih lastnosti (Golmajer Rajkovic, 2013).

Znaki izgorelosti se pojavljajo na različnih ravneh (Schmiedel, 2011; Ščuka, 2008):

- **Telesni simptomi:**
slabo počutje, glavobol, nespečnost, bolečine v hrbtu, kronična utrujenost, večja obolevnost, težave v spolnosti, težave z želodcem in prebavo, upad ali čezmerno povečanje telesne mase, povišan krvni tlak, krvni sladkor, holesterol, težave z ožiljem, pljuči in srcem.
- **Čustveni simptomi:**
tesnoba ob novi obremenitvi, nemir, nervoza, pesimizem, ravnodušnost s pomanjkanjem energije, nerazpoloženost, pobitost, otopelost, zavračanje pomoči, izguba smisla za humor, sprostitve in razvedrilo, brezbrzižnost, brezobzirnost, prezirljivost.
- **Mentalna reven:**
slabša koncentracija, pozabljivost, težave pri odločanju, slabše prenašanje obremenitve, zmanjšana motivacija in ustvarjalnost, izogibanje novostim, iskanje krivcev za lastno neuspešnost, razdiralen odnos do zahtev nadrejenih, zmanjšana sposobnost za kritično presojo, odpor do timskega dela in skupinske pripadnosti, izogibanje pogovorom, sestankom, dogovarjanju in manjša miselna prožnost in samospoštovanje.
- **Vedenjski simptomi:**
izogibanje delovnim obveznostim, pogosta odsotnost z dela, pogosti prepiri, zloraba pomirjeval, uspaval, alkohola, upad delovne vneme, manjša učinkovitost, odpor do službe, težnja po spremembi delovnega okolja, opuščanje športnih, rekreativnih ali kulturnih dejavnosti (Golmajer Rajkovic, 2013).

Znake izgorelosti lahko razdelimo v dve fazi (Moss, 1981, v Golmajer Rajkovic, 2013):

- **zgodnja faza**, za katero je značilno pri izvedbi del zmanjšanje učinkovitosti in iniciativnosti, pojemanje zanimanja za delo in progresivno manjšanje sposobnosti za izvedbo dela pod stresom, pri telesnem stanju utrujenost, izčrpanost, glavobol, težave z želodcem, izguba teže in nespečnost ter pri vedenjskih simptomih spreminjanje razpoloženja, hiter odziv z jezo, manjša tolerantnost, sumničavost in občutek neobgledenosti;
- **pozna faza**, v kateri prihaja do poskusov samozdravljenja (pomirjevala, alkohol), povečanja togosti (mišljenje postaja bolj zaprto, vedenje pa nefleksibilno in cinično), dvoma v lastne sposobnosti, sposobnosti sodelavcev in organizacije ter velikega zmanjšanja produktivnosti.

Posledice izgorevanja

Posledice izgorevanja se pri posamezniku kažejo kot izčrpanost, ki je prva reakcija na stres zaradi delovnih zahtev ali velikih sprememb, cinizem kot poskus obvarovanja samega sebe pred izčrpanostjo in razočaranjem ter kot neučinkovitost (Maslach in Leiter, 2002). Boštjančič (2010) navaja kot posledice izgorevanja psihosomatske težave (glavobol, mišična napetost, prebavne težave, težave z dihanjem, kardiovaskularne težave, omotičnost, omedlevica ipd.), čustveno izčrpanost, ki jo povezuje s srčno-žilnimi težavami, in cinizem, ki ga povezuje s prebavnimi motnjami. Poslabšajo se tudi socialni in družinski odnosi. Izgorel posameznik se čustveno oddalji od dela in prijateljev ter s tem omejuje svoje socialno življenje (Golmajer Rajkovic, 2013).

Izgorelost pri študentih

Sodobni pogoji študija zahtevajo od mladih napore in soočanje z izzivi ter zahtevami, ki v preteklosti niso bili prisotni. Dosegati morajo višjo raven usposobljenosti in višjo raven adaptacijskih sposobnosti glede na razvoj različnih strokovnih in znanstvenih področij. S tem je tudi pot do zaposlitve težja; potrebujejo ne le ustreznih znanj, vendar tudi socialne veščine in odlično sodelovanje v timih. Številni zunanji in notranji dejavniki pomembno vplivajo na bio-psiho-socialno ravnovesje študentov in s tem na njihovo zdravje (Berčič, 2016). To življenjsko obdobje zajema množico stresnih faktorjev, zato je pomembno, da se študentje znajo spoprijemati s stresom in privzemati vedenja za okrepitev zdravja.

V zadnjih letih se raziskovalci veliko ukvarjajo z izgorelostjo študentov medicine, ki po podatkih dosedanjih raziskav v svetovnem merilu narašča (Ishak idr., 2013). Študenti medicine naj bi imeli slabše duševno zdravje kot enako stara slovenska splošna populacija, so pogosteje stresno obremenjeni in stres, ki so mu izpostavljeni, bistveno težje obvladujejo kot splošna populacija, posledica neobvladanega stresa zaradi študijskih obveznosti pa je njihova izgorelost (Krookter Kogoj, 2008).

V Veliki Britaniji so raziskali vpliv telesne dejavnosti, prehrane, kazenja in uživanja alkohola na izgorelost študentov medicine, pri čemer je bila telesna dejavnost najbolj napovedna od vseh z življenjskim slogom povezanih spremenljivk (Cecil, McHale, Hart in Laidlaw, 2014). Številni raziskovalci navajajo, da so tisti, ki so bolj telesno dejavni, srečnejši (Parker, Strath in Swartz, 2008), bolj samozavestni, boljšega razpoloženja in bolj optimistični (Penedo in Dahn, 2005) ter višje ocenjujejo kvaliteto svojega življenja (Pedersen in Saltin, 2006). Na podlagi rezultatov dosedanjih raziskav v Sloveniji in po svetu so bili redno športno dejavni mladostniki in odrasli manj pod stresom ter bolj zadovoljni s svojim življenjem. Rekreativna je kompleksen fenomen in ima več različnih namenov – ne le optimizacija psihosomatskega statusa ter preventiva, ohranjanje in izboljšanje zdravstvenega stanja, temveč tudi učinkovit počitek in okrevanje. Prav tako gre za vsebinsko in kulturno bogato izkoriščanje prostega časa (Regina, 2007), ki je pomemben del posameznikovega življenjskega sloga in način spopadanja s stresom, je čas zunaj posameznikovih nujnih obveznosti, ko ta ravna v konkretnih okoliščinah razmeroma svobodno in skladno s svojo identiteto (Tomori, 2000).

Današnji način življenja dopušča posamezniku le malo prostega časa za odmik od stresa in preobremenjenosti, zaradi česar se kakovost življenja slabša. Kot študentje so mladi izpostavljeni še mnogim dodatnim osebnim in akademskim stresorjem, postanejo bolj neodvisni ter začnejo sprejemati lastne odločitve v zvezi z življenjskim slogom, kar vse lahko vodi v izgorelost. Izgorelost je huda bolezen, prisotna po vsem svetu, starostna meja obolelih pa se vedno bolj znižuje. Želeli smo prikazati razsežnost izgorelosti med študenti Univerze v Ljubljani, saj je v Sloveniji to področje relativno slabo raziskano.

Metode

Preizkušanci

V raziskavo je bilo vključenih 622 študentov prvega in tretjega letnika šestih fakultet Univerze v Ljubljani: Medicinska fakulteta, Fakulteta za šport, Ekonomska fakulteta, Fakulteta za strojništvo,

Pedagoška fakulteta in Biotehnična fakulteta. Vprašalnik je izpolnilo 40,5 % študentov moškega in 59,5 % ženskega spola. Vzorec smo zajeli tako, da smo vnaprej določili dneve razdelitve vprašalnikov in zajeli tiste študente, ki so bili ob tistem terminu prisotni in so se strinjali s sodelovanjem v raziskavi.

Pripomočki

Vprašalnik, ki smo ga uporabili v raziskavi, je bil povzet in prirejen po vprašalniku o izgorelosti (MBI – *Maslach Burnout Inventory*, 2016). Vprašalnik je obsegal dvaindvajset trditev o občutjih v povezavi s študijem. Na podlagi odgovorov na posamezna vprašanja so se določile naslednje tri kategorije izgorelosti: čustvena izčrpanost, razosebljenost in osebna izpolnitev. Čustvena izčrpanost obsega prvih sedem trditev v tabeli, depersonalizacija obsega drugih sedem trditev v tabeli, osebna izpolnitev pa zadnjih osem trditev v tabeli.

Postopek

Anketiranje je bilo izvedeno osebno s strani avtorjev; celoten proces zbiranja podatkov je bil izveden v skladu z zahtevami Zakona o varovanju osebnih podatkov (Uradni list RS, št.59/1999). Raziskavo je odobrila Komisija RS za medicinsko etiko februarja 2016.

Podatki so bili obdelani z računalniškim paketom SPSS. Poleg osnovne statistike spremenljivk smo uporabili Hi-kvadrat test. Hipoteze smo preverjali na ravni 5 % statističnega tveganja ($p \leq 0.05$).

Rezultati

Na podlagi odgovorov pogostosti vseh dvaindvajsetih trditev smo za vsako kategorijo izgorelosti (čustveno izčrpanost, razosebljenost in osebna izpolnitev) določili, ali gre za lahko, srednjo ali hudo stopnjo izgorelosti.

Stopnje čustvene izčrpanosti ali depresivno-anksioznega sindroma so definirane z lestvico:

Tabela 1

Čustvena izčrpanost

	Nizka stopnja izgorelosti		Srednja stopnja izgorelosti		Visoka stopnja izgorelosti		p
	n	%	n	%	n	%	
Skupaj	149	24,0	410	65,9	63	10,1	
Spol							0,341
Moški	68	27,0	160	63,5	24	9,5	
Ženski	81	21,9	250	67,6	39	10,5	
Fakulteta							≤0,05
BF	22	24,2	59	64,8	10	11,0	
EF	51	47,2	52	48,1	5	4,6	
FS	20	16,9	82	69,5	16	13,6	
FŠ	29	24,8	82	70,1	6	5,1	
MF	12	11,8	75	73,5	15	14,7	
PeF	15	17,4	60	69,8	11	12,8	
Letnik študija							0,093
prvi	78	21,1	249	67,5	42	11,4	
tretji	71	28,1	161	63,6	21	8,3	

p – Hi kvadrat test; statistična značilnost.

- 17 točk ali manj: lahka stopnja izgorelosti,
- med 18 in 29 točk: srednja stopnja izgorelosti,
- 30 točk ali več: huda stopnja izgorelosti.

Stopnje razosebljenosti ali izgube empatije so definirane z lestvico:

- 5 točk ali manj: lahka stopnja izgorelosti,
- med 6 in 11 točk: srednja stopnja izgorelosti,
- 12 točk ali več: huda stopnja izgorelosti.

Stopnje zmanjšanja osebne izpolnitve so definirane z lestvico:

- 33 točk ali manj: huda stopnja izgorelosti,
- med 34 in 39 točk: srednja stopnja izgorelosti,
- 40 točk ali več: lahka stopnja izgorelosti.

Če je število točk v prvih dveh kategorijah visoko in v zadnji kategoriji nizko, to lahko kaže na izgorelost (MBI, 2016).

Stopnje izgorelosti glede na spol, fakulteto in letnik so predstavljene v Tabeli 1.

Pri skoraj dveh tretjinah študentov je bila pri kategoriji čustvena izčrpanost ugotovljena srednja stopnja izgorelosti in pri približno četrtini nizka stopnja izgorelosti. Razlika je statistično značilna pri porazdelitvi glede na fakulteto. Višji odstotek visoke stopnje izgorelosti pri čustveni izčrpanosti je zaznati med študenti Medicinske fakultete (14,7 %) in Fakultete za strojništvo (13,6 %). Študenti Fakultete za šport imajo pri čustveni izčrpanosti v veliki večini (70,1 %) srednjo stopnjo izgorelosti in le 5,1 % visoko stopnjo izgorelosti. (Tabela 1).

Pri več kot štirih petinah študentov je bila ugotovljena visoka stopnja izgorelosti pri kategoriji razosebljenost. Pri kategoriji osebna izpolnitev pa je za skoraj vse značilna nizka stopnja izgorelosti. Statistično značilnih razlik glede na spol, fakulteto in letnik pri stopnjah izgorelosti pri razosebljenosti in osebni izpolnitvi nismo ugotovili (Tabeli 2 in 3).

Tabela 2
Razosebljenost

	Nizka stopnja izgorelosti		Srednja stopnja izgorelosti		Visoka stopnja izgorelosti		p
	n	%	n	%	n	%	
Skupaj	5	0,8	98	15,8	519	83,4	
Spol							0,707
Moški	2	0,8	36	14,3	214	84,9	
Ženski	3	0,8	62	16,8	305	82,4	
Fakulteta							0,552
BF	1	1,1	13	14,3	77	84,6	
EF	2	1,9	19	17,6	87	80,6	
FS	1	0,8	15	12,7	102	86,4	
FŠ	0	0,0	18	15,4	99	84,6	
MF	1	1,0	13	12,7	88	86,3	
PeF	0	0,0	20	23,3	66	76,7	
Letnik študija							0,580
prvi	4	1,1	56	15,2	309	83,7	
tretji	1	0,4	42	16,6	210	83,0	

p – Hi kvadrat test; statistična značilnost.

Tabela 3
Osebna izpolnitev

	Nizka stopnja izgorelosti		Srednja stopnja izgorelosti		Visoka stopnja izgorelosti		p
	n	%	n	%	n	%	
Skupaj	606	97,9	12	1,9	1	0,2	
Spol							0,213
Moški	243	96,8	7	2,8	1	0,4	
Ženski	363	98,6	5	1,4	0	0,0	
Fakulteta							0,770
BF	89	97,8	2	2,2	0	0,0	
EF	105	98,1	2	1,9	0	0,0	
FS	114	97,4	2	1,7	1	0,9	
FŠ	112	96,6	4	3,4	0	0,0	
MF	101	99,0	1	1,0	0	0,0	
PeF	85	98,8	1	1,2	0	0,0	
Letnik študija							0,422
prvi	360	97,8	8	2,2	0	0,0	
tretji	246	98,0	4	1,6	1	0,4	

p – Hi kvadrat test; statistična značilnost.

Razprava

Raziskava je pokazala, da je bila pri približno četrtini študentov pri kategoriji čustvena izčrpanost ugotovljena nizka stopnja izgorelosti in pri skoraj dveh tretjinah srednja stopnja izgorelosti. Najvišji odstotek visoke stopnje čustvene izčrpanosti je zaznati med študenti Medicinske fakultete (14,7 %) in Fakultete za strojništvo (13,6 %), najnižji pa pri Ekonomski fakulteti (4,6 %) in Fakulteti za šport (5,1 %). Pri več kot štirih petinah študentov je bila ugotovljena visoka stopnja izgorelosti pri kategoriji razosebljenost, pri kategoriji

osebna izpolnitev pa je za skoraj vse značilna nizka stopnja izgorelosti.

Videmškova in Vesničeva (2016) sta na vzorcu izbranih ljubljanskih fakultet ugotovili, da skoraj vsi študenti občutijo napetost, stres in pritiske, tretjina zelo pogosto. Večina študentov navaja kot vzrok obremenitve zaradi študija; višji odstotek je zaznati med študenti Medicinske fakultete. Kljub temu da avtorici nista dokazali, da športna dejavnost bistveno vpliva na zmanjšanje izgorelosti pri študentih, pa sta ugotovili, da kar tri četrtine študentov kot meto-

do za obvladovanje stresa navajajo športno dejavnost; tu izstopajo študenti Fakultete za šport, ki imajo tudi sicer v majhnem deležu visoko stopnjo izgorelosti.

Rezultati raziskav s področja izgorelosti v Sloveniji in Evropi kažejo, da 1–10 % populacije izraža močno izgorelost, 20 % začetne znake izgorelosti, 15 % jih je izčrpanih in 5 % se jih je zlomilo (Strmečki, 2011). V zadnjih letih so tudi po izsledkih svetovnih raziskav preučevani zlasti študentje medicine, pri katerih naraščata izgorelost in stres (Cecil, McHale, Hart in Laidlaw, 2014). Ameriške raziskave ocenjujejo, da je vsaj polovica študentov medicine izgorela tekmo njihovega študija (Ishak idr., 2013). Guthrie in sodelavci (1998) so izvedli longitudinalno raziskavo med študenti medicine v njihovem prvem, četrtem in petem letu študija ter ugotovili, da izgorelost med študijem ni bistveno narasla, razen pri komponenti čustvene izčrpanosti, kjer je bilo v prvem letniku 5,2 % študentov z visokim izidom pri čustveni izčrpanosti, v četrtem letniku 9,6 %, v zadnjem letniku pa 12,9 %.

Raziskava, ki je zajela študente medicine in dentalne medicine na MF UL (Krookter Kogoj, 2008), je poleg njihove slabe samoocene duševnega zdravja pokazala, da imajo slabše duševno zdravje kot njihovi sovrstniki. Ne le, da so pogostejše stresno obremenjeni, ampak stres tudi težje obvladujejo kot splošna populacija, posledica neobvladane stresa zaradi študijskih obveznosti pa je njihova izgorelost.

Izgorelost študentov Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani so proučevali tudi Zaletel Kragelj in sodelavci (2009). Ugotovili so, da bolj kot so študenti stresno obremenjeni z vsakdanjimi študijskimi obveznostmi, bolj so izgoreli. Študentje, ki svoje zdravstveno stanje dojemajo kot slabo, imajo značilno slabši rezultat na lestvicah izgorelosti. Največje težave študentov medicine so povezane z načinom študija, ki zahteva obiskovanje in temeljito pripravo na vsakodnevne vaje, sprotno učenje ter večtedensko učenje v sklopih za posamezne izpite. Avtorji poudarjajo, da pomanjkanje časa vpliva tudi na njihovo družabno življenje, kakovostno preživljanje prostega časa s prijatelji, sprostitev in počitek (Golmajer Rajkovic, 2013).

Slivar (2001) je na populaciji mladostnikov v starosti od 15 do 18 let na 14 gimnazijah v Sloveniji proučeval njihovo izgorelost in ugotovil, da se izgorelost lahko pojavi že pred študijem. V raziskavi je 6,8 % gimnazijcev kazalo visoko stopnjo izgorelosti; 27,9 % izgorelih je dijakov in 72,1 % dijakinj, pri čemer so bile dijakinje predvsem čustveno izčrpane. Rezultati raziskave so pokazali, da imajo mladostniki z visoko stopnjo izgorelosti slabši učni uspeh, bolj negativno samopodobo na posameznih področjih ter da so v večji meri odsotni od pouka.

Moharjeva (2017) je na vzorcu študentov iz različnih slovenskih fakultet ugotovila, da preučevane značilnosti študija bistveno ne napovedujejo izgorelosti, nasprotno pa osebne značilnosti – nevroticizem, perfekcionizem in ekstravertnost pomembno napovedujejo izgorelost pri študentih. Ugotovila je tudi, da izgorelost pri študentih napoveduje slabšo pozornost in večje število kognitivnih spodrslijav.

Schaufeli in sodelavci (2002) so proučevali izgorelost med študenti iz Španije, Portugalske in Nizozemske in ugotovili, da so akademski dosežki anketirancev, merjeni z razmerjem med uspešno opravljenimi izpiti v primerjavi z vsemi izpiti predhodnega obdobja, pozitivno povezani z zavezanostjo študiju in negativno z vsemi komponentami izgorelosti. Ne glede na državo, iz katere prihajajo

študenti, je bilo ugotovljeno, da imajo boljše rezultate tisti, ki se počutijo učinkovite, prodrone in polne energije (Golmajer Rajkovic, 2013).

Yang (2004) je proučeval izgorelost med študenti tehniških in strokovnih šol na Tajvanu. Ugotovil je, da ima izgorelost izrazito negativen vpliv na študijski uspeh: študenti moškega spola so dosegli izrazito višjo stopnjo izgorelosti kot študentke, kar pa se ne odraža v razliki pri študijskem uspehu glede na spol.

Lingard (2007) je izvedel raziskavo med avstralskimi študenti gradbeništva in nepremičnin. Ugotovil je, da je zaradi visokih stroškov študija za mnoge študente postalo delo ob študiju neizogibno. Le 22,1 % študentov ob študiju ne dela. Študentje delajo tedensko v povprečju 17,6 ure, medtem ko za udeležbo na predavanjih porabijo v povprečju 12,5 ure. Izgorelost študentov, ki poleg študija tudi delajo, je bila bistveno višja kot med redno zaposlenimi delavci. Študentje so čustveno izčrpani in cinični v odnosu do študija, imajo tudi nižjo stopnjo osebne učinkovitosti.

Hu in Schaufeli (2009) sta izvedla raziskavo o izgorelosti med študenti na Kitajskem in ugotovila, da so študentke dosegale višjo stopnjo čustvene izčrpanosti kot študenti, kar utemeljujeta s tradicionalno kitajsko kulturo, za katero je značilno, da se od žensk pričakuje, da ne kažejo svojih čustev, medtem ko je to za moške sprejemljivo, tudi če so čustva negativna. Razlago utemeljujeta tudi z izsledki druge raziskave, izvedene med kitajskimi študenti; kar 23,4 % kitajskih študentk je imelo samomorilne misli, ki so bile posledica stresa, povezanega s študijem, medtem ko je delež med moškimi študenti 17 %.

Mazerolle in Pagnotta (2011) sta raziskovala izgorelost med študenti, ki poleg študija trenirajo atletiko, in ugotovila, da jih je kar 85,7 % že občutilo znake izgorelosti, ki so jo opredelili kot čustveno in psihično izčrpanost in jo povezali z daljšo izpostavljenostjo stresu. Navedli so tudi, da znake izgorelosti čutijo pogostejše ob koncu semestra kot posledico zahtevnih in napornih urnikov. Kot dejavniki, ki vplivajo na izgorelost, so bili izpostavljeni dejavniki, povezani s pomanjkanjem časa, in dejavniki, povezani s preobremenitvijo zaradi različnih vlog oziroma obveznosti, ki jih imajo kot študenti in kot športniki, saj se pogosto znajdejo v konfliktu, kateri obveznosti dati prednost.

■ Sklep

Rezultati raziskave omogočajo pregled nad sedanjim stanjem izgorelosti študentov izbranih fakultet Univerze v Ljubljani ter so podlaga za oblikovanje nekaterih rešitev na tem področju.

Glede na rezultate predlagamo sledeče ukrepe za izboljšanje življenjskega sloga študentov.

Vredno bi bilo razmisliti o uvedbi presejalnega testa za tvegano stresno vedenje in izgorelost študentov. V prve letnike študija bi bilo smiselno uvesti predmete, ki bi poučevali o metodah za obvladovanje stresa in obvladovanje časa v povezavi s preobremenjenostjo zaradi študijskih obveznosti (delavnice za sproščanje, pogovorne skupine, učenje tehnik uspešnega učenja ...). Vsem študentom, ne zgolj tistim, ki so člani društev, bi morale fakultete nuditi več rekreacijskih in pristočasnih dejavnosti (športni dogodki, dogodki ob svetovnih dnevih in praznikih, filmski večeri, ekskurzije, koncerti). Šport, glasba in umetnost bi bili lahko del opcijskega učnega načrta. Oseben dostop do pomoči, kot so učiteljsko

in študentsko tutorstvo, dodeljeni mentorji ter druge svetovalne službe v primeru stiske študentov bi morale uspešno delovati na vseh fakultetah in biti brezplačno dostopne vsem. Smiselno bi bilo razmisliti tudi o izobraževalnih programih ne le za študente, a tudi za učiteljski kader fakultet, kjer bi jih osvestili o osnovah zdravega življenjskega sloga in izgorelosti skupaj s priporočili in smernicami, ki veljajo za posamezne dejavnike zdravega življenjskega sloga.

Ukrepi v smeri športno dejavne razbremenitve za izboljšanje življenjskega sloga študentov bi lahko prinesli velike pozitivne spremembe v ravni stresa med študenti. Telesna dejavnost je nedvomno pomemben dejavnik za zdravje in preprečevanje izgorelosti med študenti. Potrebno bi bilo uresničiti načrte za ponovno uvedbo športne vzgoje kot obvezne vsebine na fakultetah in načrte za gradnjo novih športnih objektov v bližini fakultet in študentskih domov. Ustrezno preventivno delovanje je nadvse pomembno za prihodnost študentov; tako bi lahko preprečili oziroma zmanjšali njihovo izgorelost v času študija in kasneje na delovnem mestu.

■ Literatura

- Berčič, H. (2016). Mednarodni posvet Zdrav življenjski slog študentov na Univerzi v Ljubljani. *Šport*, 64 (1–2), 77–84.
- Bilban, M., in A. Pšeničny. (2007). Izgorelost. Delo in varnost, 52 (1), 23–29.
- Boštjančič, E. (2010). Izgorelost nas ogroža – kaj lahko naredimo. HRM, 38 (8), 64–68.
- Cecil, J., McHale, C., Hart, J. in Laidlaw, A. (2014). Behaviour and burnout in medical students. *Medical education online*, 19–26.
- Golmajer Rajkovič, N. (2013). Izgorelost študentov ob delu in prezentizem (Magistrska naloga). Fakulteta za management, Univerza na Primorskem, Koper.
- Guthrie, E., D. Black, H. Bagalkote, C. Shaw, M. Campbell in F. Creed. (1998). Psychological stress and burnout in medical students: a five-year prospective longitudinal study. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 91 (5), 237–243.
- Hu, Q., in Schaufeli, W. B. (2009). The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory – student survey in China. *Psychological Reports*, 105 (aug. – dec.), 394–408.
- Ishak, W., Nikravesh, R., Lederer, S., Perry, R., Ogunyemi, D. in Bernstein, C. (2013). Burnout in medical students: a systematic review. *Clin Teach*, 10 (4), 242–245.
- Lingard, H. (2007). Conflict Between Paid Work and Study: Does it Impact upon Students' Burnout and Satisfaction with University Life? *Journal for Education in the Built Environment*, 2 (1), 90–109.
- Krokter Kogoj T. Ocena lastnega zdravja študentov Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani [Prešernova naloga]. Ljubljana, Medicinska fakulteta; 2008.
- Maslach Burnout Inventory [internet]. [citirano 2016 Jun 2016]. Dosegljivo na: <http://www.mindgarden.com/117-maslach-burnout-inventory>.
- Mazerolle, S. M. in Pagnotta K. D. (2011). Student Perspectives on Burnout. *Athletic Training Education Journal*, 6 (2), 60–68.
- Maslach, C. in Leiter, M. P. (2002). Resnica o izgorevanju na delovnem mestu. Ljubljana: Educy.
- Mohar, N. (2017). Osebnostne značilnosti, težave s pozornostjo in izgorelost, raziskava pri študentih (magistrska naloga). Filozofska fakulteta – oddelek za psihologijo Univerze v Mariboru, Maribor.
- Musek, J. (2010). Psihologija življenja. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Parker, S.J., Strath, S.J. in Swartz, A.M. (2008). Physical activity measurement in older adults: relationships with mental health. *J Aging Phys Act*, 16, 369–80.
- Pastirk, S., A. Tabaj, A. Petrovič, J. Pomikvar, R. Masten, S. Belec in T. Čučnik. (2010). Stres pri delu, zadovoljstvo z delom, izgorelost in strategija spoprijemanja s stresom delavcev na področju zaposlitvene rehabilitacije. Ljubljana: Univerzitetni rehabilitacijski inštitut.
- Pečnik, M. (2009). Obvladovanje izgorevanja na delovnem mestu. V M.I. Tavčar (ur.), Zbornik 6. Študentske konference Fakultete za management (str. 649–656). Koper: Fakulteta za management.
- Pedersen, P.K. in Saltin, B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scand J Med Sci Sports*, 16 (1), 3–63.
- Penedo, F.J. in Dahn, J.R. (2005). Exercise and well being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatr*, 18, 189–93.
- Pšeničny, A. (2006). Recipročni model izgorelosti (RMI): prikaz povezave med interpersonalnimi in intrapersonalnimi dejavniki. *Psihološka obzorja*, 15 (3), 19–36.
- Rakovec Felser, Z. (2006). Pojav izgorevanja med zdravstvenim osebjem. *Obzornik zdravstvene nege*, 40 (3), 143–148.
- Regina, N. (2007). Dejavniki kakovosti organiziranja športne rekreacije (magistrsko delo). Fakulteta za organizacijske vede, Maribor.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. in Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 33 (5), 464–481.
- Schmiedel, V. (2011). Izgorelost. Ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo. Maribor: Mettis Bukvarna.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image and anxiety with grammar school students. *Psihološka obzorja*, 10 (2), 21–32.
- Strmečki, A. (2011). Program podpore za delodajalce in zaposlene pri odpravljanju stresa, povezanega z delom, in pri zmanjševanju njegovih škodljivih posledic. V L. Špreh (ur.), Zmanjšanje stresa – povečanje zadovoljstva in produktivnosti (str. 9–14). Ljubljana.
- Ščuka, V. (2008). Premagajmo sindrom izgorelosti na delovnem mestu. HRM, 25 (6), 50–57.
- Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V J. Turk (ur.), Lepota gibanja (str. 60–70). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Videmšek, N. in Vesnić, S. (2016). Življenjski slog in izgorelost pri študentih Univerze v Ljubljani. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24 (3), 283–301.

Naja Videmšek, dr. med.
naja.videmsek@gmail.com