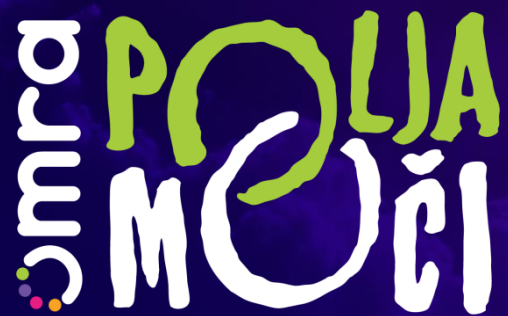




Zemlja lahko počiva, sme počivati kmet? O izgorelosti v kmetijstvu

»Počutje na kmetiji – skrb zase, moč za vsak dan!«

dr. Nataša Dernovšček Hafner, univ. dipl. psih.
ZRC SAZU, DMI

Ljubljana, 14. 4. 2025



KAŽI POT

01 Opredelitev izgorelosti

Poimenovanje

Dimenzije izgorelosti

02 Vzroki in tveganja za izgorelost

Značilnosti delovnega okolja

Osebnostne značilnosti

03 Znaki in simptomi izgorelosti

04 Merjenje izgorelosti in razširjenost pojava

Merski inštrumenti

Razširjenost izgorelosti

05 Izgorelost pri kmetih

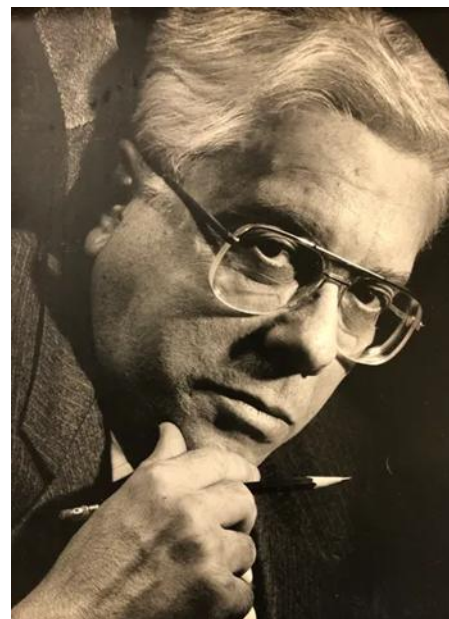
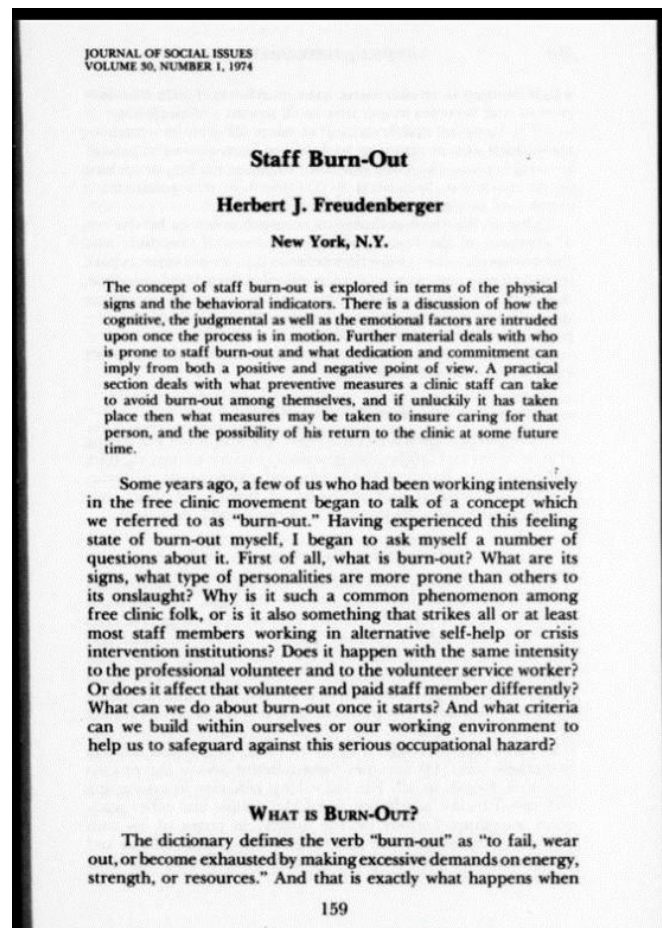
Povezava med izgorelostjo in kakovostjo spanja

najpogostejši vzroki stresa pri kmetih

06 Bolje preprečiti kot zdraviti 😊



POIMENOVANJE IZGORELOSTI



Herbert J. Freudenberger (1926–1999)

*“Stanje duševne in
telesne izčrpanosti,
ki ga povzroča
poklicno življenje.”*

The Journal of Social Issues
1974: Vol 30 Iss 1

Sindrom emocionalne
izčrpanosti,
depersonalizacije **in**
zmanjšane osebne
učinkovitosti.

(Maslach in Jackson, 1981)



OPOLJA
MOČI

DIMENZIJE IZGORELOSTI

DEPERSONALIZACIJA

- odmaknjena, hladna pozicija do dela in sodelavcev
- minimalna vključenosti v delo
- cinizem



IZČRPANOST

Telesna in duševna:

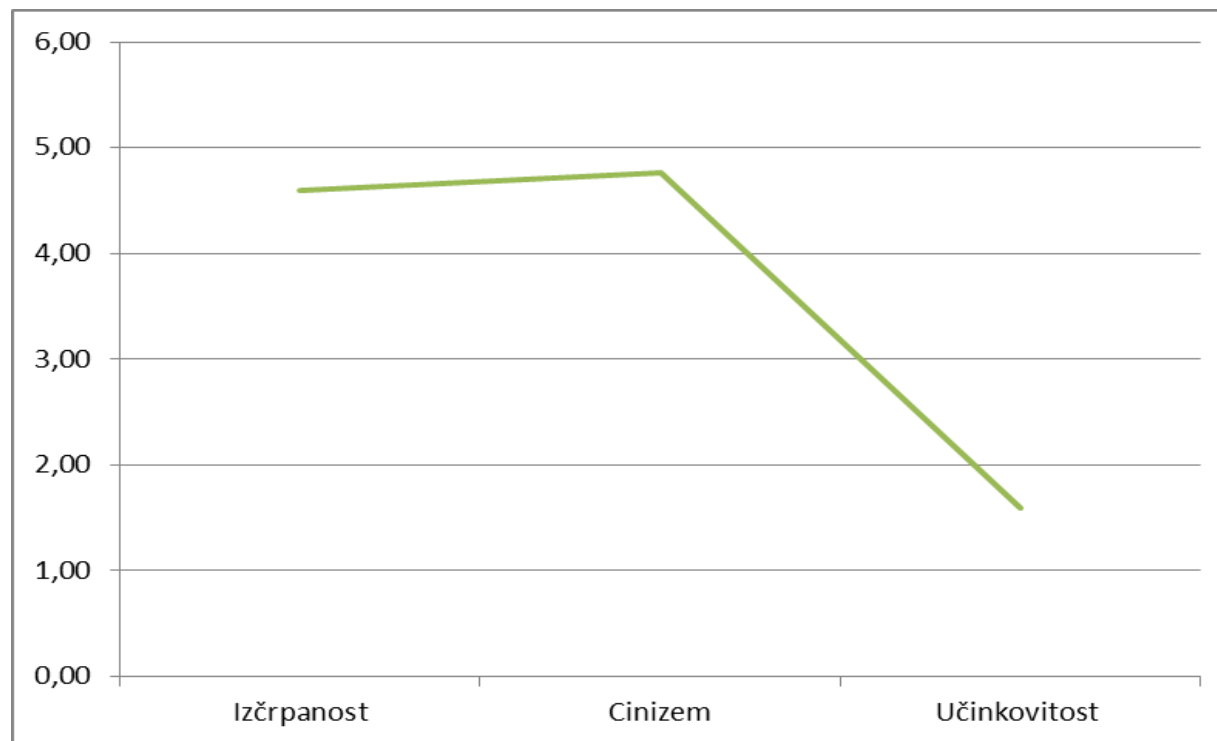
- občutja izpraznjenosti,
- brezvoljnost
- pomanjkanje energije
- nesposobnosti regeneracije

ZMANJŠANA UČINKOVITOST

- nezmožnost izpolnjevanja delovnih zadolžitev
- naraščajoča občutja neustreznosti
- izguba samozaupanja v sposobnost spremembe
- vsaka nova obveznost je preveč

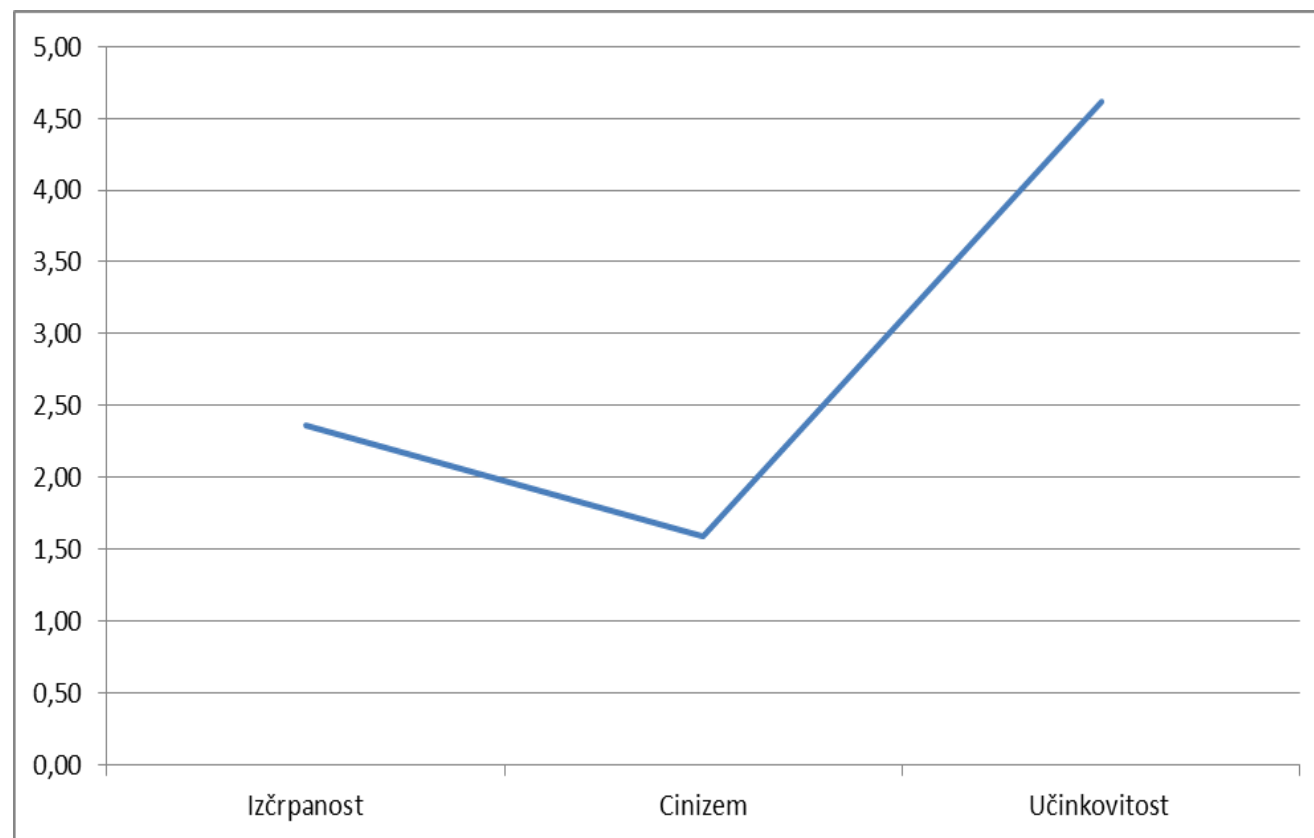


PROFIL IZGORELEGA DELAVCA





PROFIL PREDANEGA DELAVCA



DELOVNA IZČRPANOST (WORNOUT) ≠ IZGORELOST

- Je normalna posledica **pretiranega dela brez regeneracije**
- Kaže se kot utrujenost
- Posameznik išče **načine za počitek in razbremenitev**
- Prepozna svoje meje
- Zna reči ne



- Posameznik se kljub utrujenosti **ne ustavi**, ne zmore reči ne, ne dovoli si počitka, nalaga **si nove obremenitve**, se pretirano angažira
- Utrujenosti se pridružijo druge težave v duševnem zdravju: depresija, tesnoba ...
- Lastno vrednost pogojuje z **zunanjiimi potrditvami**
- **Notranje prisile** ga telesno in čustveno izčrpavajo

LIFE



SLOTHILDA.COM

**3. NEUSTREZNO
NAGRAJEVANJE**

**2. POMANJKANJE NADZORA
NAD LASTNIM DELOM**

**4. POMANJKANJE
OBČUTKA
PRIPADOSTI,
NESODELOVANJE**

**5. NEPRAVIČNA
OBRAVNAVA**

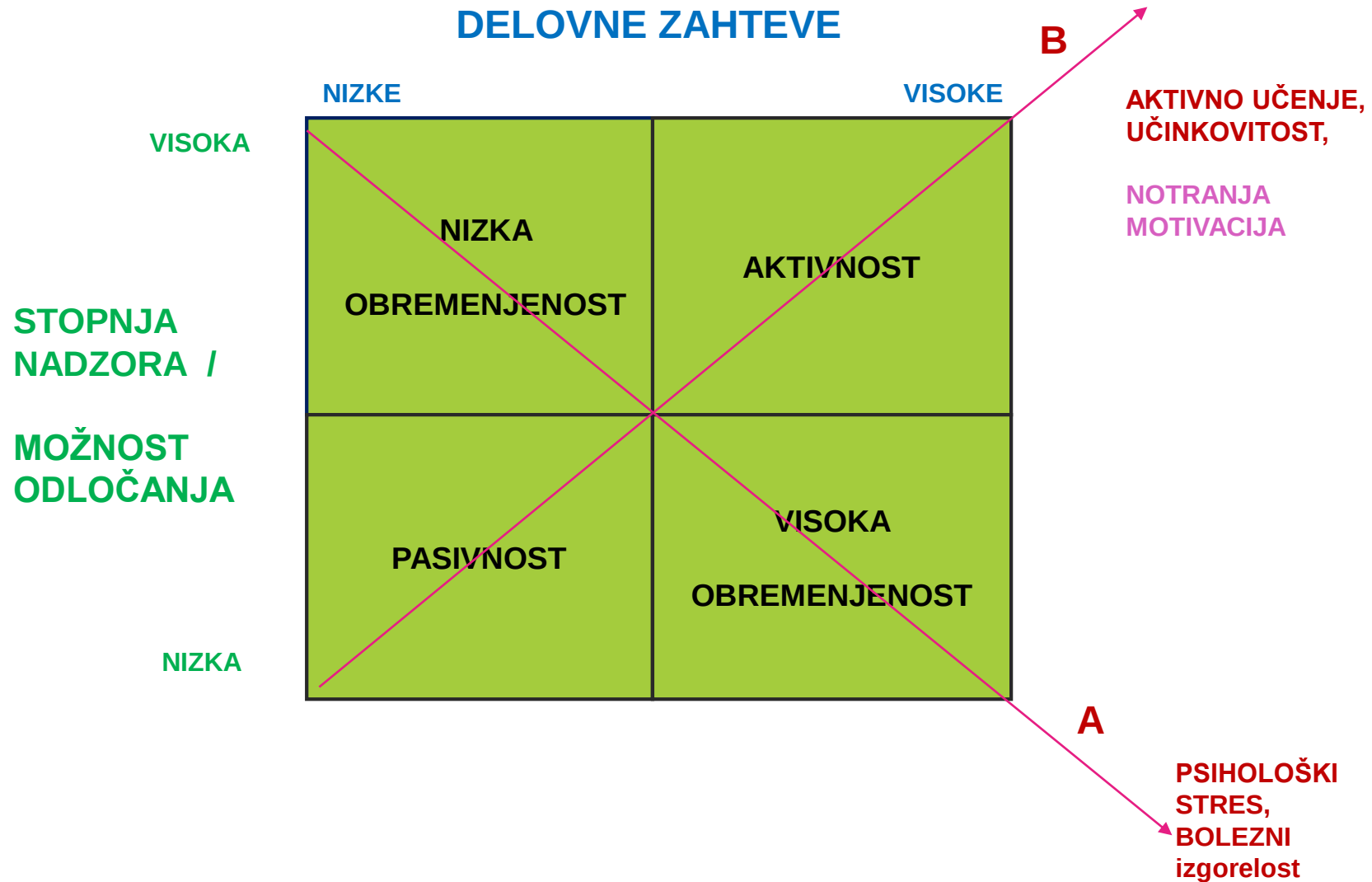
**1. PREKOMERNE
DELOVNE
OBREMENTIVE**

6. NESKLADJE VREDNOT



KARASEK-OV MODEL ZAHTEV IN NADZORA (JD-C MODEL)

VIR: SCHNALL P., LANDBERGIS P.



ZA IZGORELOST RANLJIVI POSAMEZNIKI

OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI

➤ STORILNOSTNO POGOJENA SAMOPODOBA

- visoka samodisciplina, samokritičnost
- perfekcionizem
- visoko vrednotenje uspešnosti

➤ NIZKA SPOSOBNOST POSTAVLJANJA MEJA

➤ POTRJEVANJE SKOZI DELO

➤ ODGOVORNOST

➤ TESNOBNOST

➤ ZUNANJI LOKUS KONTROLE

➤ SAMOPOZABA ...

VEDENJSKI VZORCI

➤ Močna predanost delu

➤ Vse morajo narediti sami

➤ Težko delegirajo

➤ Težko rečejo ne

➤ Težnja k pretiranemu „obremenjevanju“

➤ Zahteva po polnem uspehu

➤ Le odlično je lahko dovolj dobro ...



ZNAKI IN SIMPTOMI IZGORELOSTI

TELESNI
ODZIV

T

M

SPREMEMBE V
MIŠLJENJU

SPREMEMBE V
ČUSTVOVANJU

Č

V

SPREMEMBE V
VEDENJU



TELESNI ODZIV

- Glavobol
- Slabost, omotičnost
 - Bolečine v mišicah
- Kronična utrujenost
 - Prebavne težave
- Kardio-vaskularne težave



V. van Gogh

SPREMEMBE V MIŠLJENJU

- Pozabljivost
- Pomanjkanje koncentracije
- Raztresenost
- „Tunelsko“ razmišljanje
 - Izguba motivacije ...



V. van Gogh

SPREMEMBE V ČUSTVOVANJU IN VEDENJU

- Impulzivnost
 - Tesnoba
- Razdražljivost
- Depresivnost
- Opuščanje aktivnosti
 - Zloraba PAS ...



V. van Gogh

MERJENJE IZGORELOSTI

Burnout Self-Test

Instructions: For each question, place the corresponding number in the column that most applies.

Questions	Not At All (1)	Rarely (2)	Sometimes (3)	Often (4)	Very Often (5)
I feel run down and drained of physical or emotional energy.					✓
I have negative thoughts about my job.					✓
I am harder and less sympathetic with people than perhaps they deserve.				✓	
I am easily irritated by small problems, or by my co-workers.				✓	
I feel misunderstood or unappreciated by my co-workers.				✓	
I feel that I have no one to talk to.			✓		
I feel that I am achieving less than I should.					✓
I feel under an unpleasant level of pressure to succeed.					✓
I feel that I am not getting what I want out of my job.				✓	
I feel that I am in the wrong organization or profession.			✓		
I am frustrated with parts of my job.					✓
I feel that organizational politics or bureaucracy frustrate my ability to do a good job.					✓
I feel that there is more work to do than I practically have the ability to do.					✓
I feel that I do not have time to do many of the things that are important to doing a good quality job.					✓
I find that I do not have time to plan as much as I want to.					✓
Total					67

Score interpretations (No matter your score, pay attention to areas you ranked a 5)

15-18: No sign of burnout.

60-75: Very severe risk of burnout.

19-32: Little sign of burnout.

33-49: At risk of burnout.

50-59: Severe risk of burnout.

Maslachin vprašalnik izgorelosti (*MBI – Maslach Burnout Inventory; Maslach, Jackson, Leiter in Schaufeli, 1986*)

Standardiziran pripomoček. Izgorelost ocenjuje na 3 dimenzijah: čustvena izčrpanost, depersonalizacija in osebna učinkovitost. Preveden je v SLO, vendar ni normiran.

Vprašalnik Riziko za izgorelost (*Burnout Potential Inventory – BPI; Potter, 2005*)

Opisi različnih rizičnih situacij za razvoj izgorelosti. Preveden v SLO, ni standardiziran.

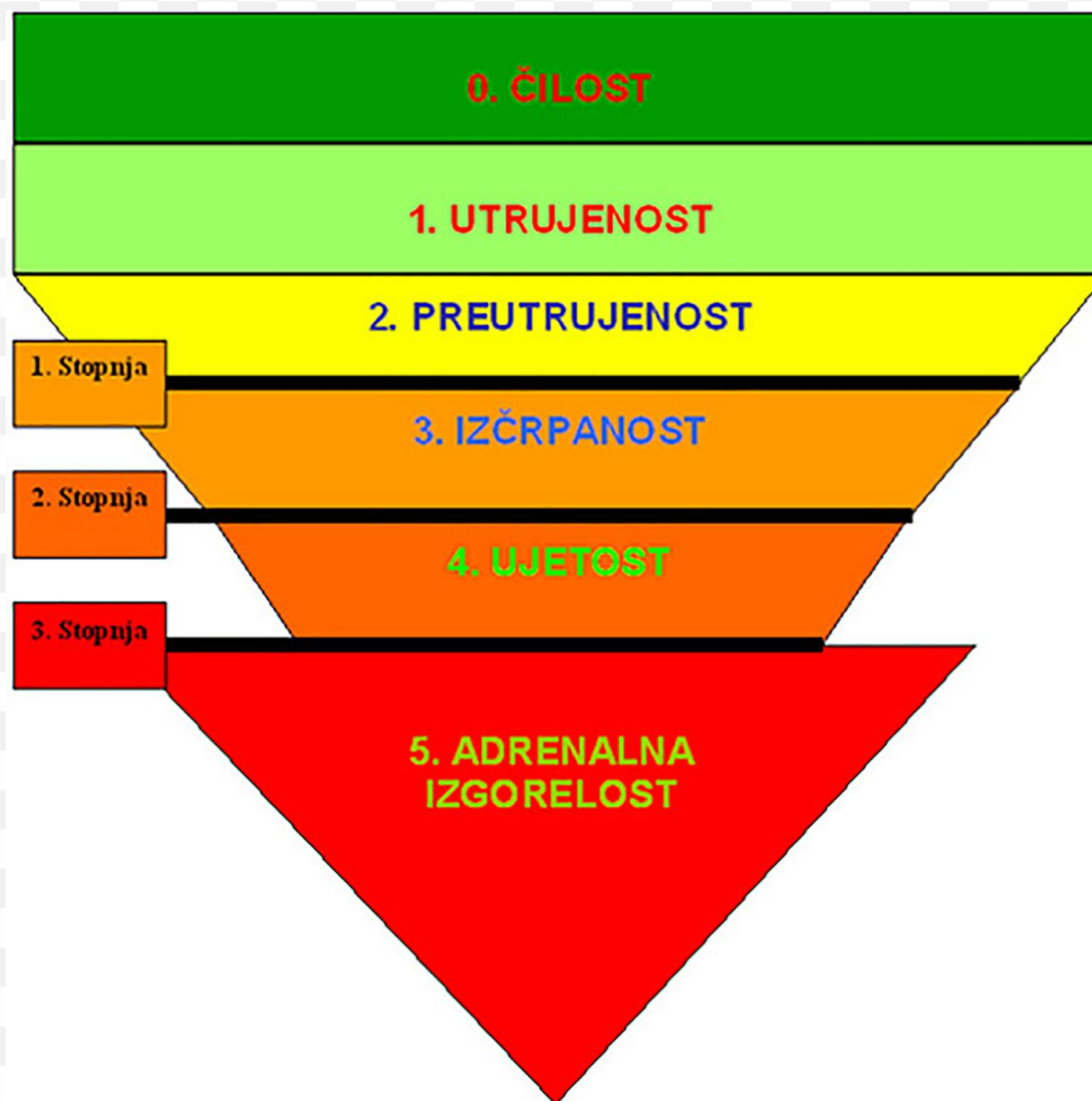
Kopenhagenski vprašalnik izgorelosti – KVI (*Copenhagen Burnout Inventory – CBI; Kristensen, Borritz, Villadsen in Christensen, 2005*)

5-stopenjski lestvici meri 3 razsežnosti izgorelosti na delovnem mestu: osebno izgorelost, izgorelost povezano z delom in izgorelost povezano s strankami. Preveden je v SLO.

Vprašalnik sindroma adrenalne izgorelosti – SAI (Pšeničny, 2007)

Prepoznavanje in merjenje stopenj izgorelosti, ter– sindroma adrenalne izgorelosti. Poda nam oceno intenzitete procesa in njegovega napredovanja na telesnem, vedenjskem, kognitivnem in čustvenem področju.

ŠE O SINDROMU ADRENALNE IZGORELOSTI



Vir: Inštitut za razvoj človeških virov.
<https://www.psihoterapija-ordinacija.si/izgorelost-sai/sindrom-adrenalne-izgorelosti>



Razširjenost izgorelosti

RAZŠIRJENOST IZGORELOSTI

01

Delovna
izgorelost v
SLO,
2007



60% testiranih
kaže simptome
izgorelosti,
neodvisno od :
spola, starosti,
izobrazbe

8-10% sindrom
adrenalne
izgorelosti

Menedžerji,
podjetniki,

02

Izgorelost med
delavci v javnem
zdravstvu
Nagarajan in dr.,
2024



Poprečni delež
izgorelosti 39%, v času
pandemije C-19: 42%,
v času brez epidemije
35%.

Epidemiologi,
uradniki

03

Zdravstveni
delavci nujne
medicinske
pomoči
Lee in dr.,
2024



35 % skupen delež
izgorelosti,
• čustvena izčrpanost:
71%
• depersonalizacija:
56%
• zmanjšana
učinkovitost: 61%.

↑ Čustvena
izčrpanosti pri
mladih, manj
izkušenih

04

Delavci
različnih
poklicev v
JV Aziji,
Aziz AF in
ONG, 2024



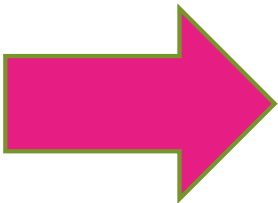
62%
razširjenost
izgorelosti med
delavci v regiji

Delavci iz vzgoje
in izobraževanja,
storitev,
komunikacij...



Izgorelost pri kmetih

IZGORELOST PRI KMETIH

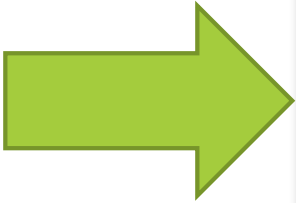


Irska študija (O'Connor in dr. 2024) je ugotovila prisotnost izgorelosti pri 23,6% kmetih, kar ima resne posledice za njihovo zdravje.

Ključni dejavniki tveganja za izgorelost: **starost** (starejši kmetje), **starševstvo**, **spol**: ni bilo razlik po spolu.

Druge študije
13 do 25%.

!Pomanjkanje študij o izgorelosti, s standardiziranimi instrumenti.



Ugotovitve obsežnega pregleda literature iz 2022, ki je vključil več kot 800 člankov:

- Povprečna stopnja izgorelosti pri kmetih v Severni Ameriki, Evropi in Avstraliji je znašala 13,72%.
- Višja stopnja izgorelosti je bila ugotovljena pri **Novozelandskih kmetih (25%)** in v **Maroku (18,96%)**.
- **Dejavniki tveganja:**
 - Kmetijstvo kot glavni poklic,
 - Mlečne farme,
 - Velike obremenitve in finančna negotovost,
 - Kmetice bolj rizične od kmetov.

POVEZAVE MED IZGORELOSTJO IN SLABŠO KAKOVOSTJO SPANJA PRI KMETIH

- Irska študija (O'Connor in dr. 2024): 50,1 % irskih kmetov poroča o **težavah s spanjem**.
- Izgorelost med kmeti pogosto povezana s **slabšo kakovostjo spanja**.
- Kmetje, ki trpijo za izgorelostjo, pogosto poročajo o slabšem spanju, kar dodatno vpliva na njihovo splošno zdravje .



NEGATIVNI UČINKI PSIHOSOCIALNIH TVEGANJ

STRES POVEZAN Z DELOM

SLABO DUŠEVNO ZDRAVJE

IZGORELOST oz. "BURNOUT"

TEŽAVE S KONCENTRACIJO

↑ ŠTEVILO NAPAK PRI DELU

TEŽAVE DOMA

ZLORABA DROG IN ALKOHOLA

SLABO TELESNO ZDRAVJE, KRAJŠA ŽIVLJENSKA DOBA ...



Najpogostejši vzroki stresa pri kmetih



Finančna negotovost



Vremenske in okoljske
razmere



Dolgi delovniki in
fizične obremenitve



Osamljenost in
socialna izolacija



Pomanjkanje dostopa do
strokovne pomoči



Težavno usklajevanje
poklicnega & družinskega
življenja

- ✓ Zmanjševanje stresa in stresorjev in povečavanje odpornosti.
- ✓ Uravnoteženost med obremenitvami in razbremenitvami.
- ✓ Rekreacija ni dovolj. Potrebna sta tudi počitek in spanje!
- ✓ Tehtanje prioritet! Postavitev mej!



**Preprečevanje
izgorelosti**

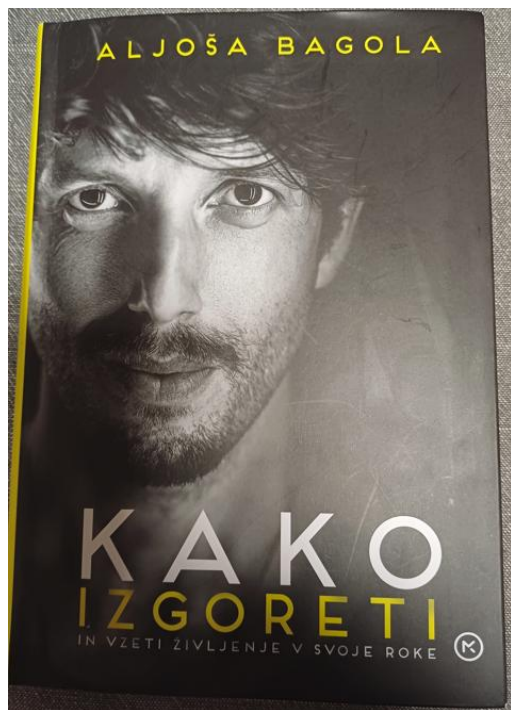
“Uspeh je živeti zdravo, uravnoteženo življenje, kjer je kariera pomemben del, ni pa nekaj, kar te popolnoma prevzame ves čas, je pa nekaj, kar te veseli.”



*vrhunski znanstvenik, kozmolog,
dr. Uroš Seljak, profesor na Univerzi v
Kaliforniji, Berkeley*

Kaj o izgorelosti pravijo
strokovnjaki
na podlagi lastne izkušnje?





“Verjemite mi, zelo dobro veš, kdaj izgoriš. Razen izgube bližnjega je to najverjetneje najbolj grozljiv občutek v življenju. Zdi se ti, kot da si izgubil sebe.”

Vir: A. Bagola: Kako izgoreti

Zgodba učiteljice Jane iz Koroške

Vir: MZ Dernovšek: Notranji krokodil

Da bi bil zadovoljen s svojim delom, si vedno znova in znova nalagaš **dodatno delo in obveznosti**. V nekem trenutku pride tudi do “zasvojenosti” z delom. **Ne znaš več odnehati**. Takoj, ko tvoj urnik ni zapolnjen do konca, ko vidiš prost dan že začneš nezavedno ali zavedno iskati, kako bi lahko izkoristil ta dan. Nekateri bi rekli, da s tem ni nič narobe, da živiš življenje na polno, ga zajemaš z veliko žlico. Morem vam povedati, da temu ni tako. **V nekem trenutku pride do izgorelosti**. Kaj je to? Tega na kmetih ne poznamo. Ko se ti dogodi izgorelost, potrebuješ maksimalno podporo od bližnjih, da si lahko čimprej opomoreš. Še več podpore pa rabiš potem, da se ti kaj takega ne ponovi. Na podeželju so tovrstne stvari še zelo nerazumevajoče in nepredstavljive, čeprav se dogajajo.

Vir: Iz izpovedi anonimnega kmeta, ZPM

ZA RAZMISLEK: IZGORELOST KOT SIMPTOM SODOBNE DRUŽBE

Vir: The Burnout Society (Müdigkeitsgesellschaft) Byung-Chul Han, 2010





HVALA ZA POZORNOST!



<https://www.omra.si/polja-moci/o-projektu/>

natasa.dernovscek-hafner@zrc-sazu.si

Predstavitev je bila pripravljena v sklopu projekta PoljaMoči in raziskovalnega programa „raziskave o duševnih stiskah in dobrem počutju“ (P5-0439).

Sofinancer
projekta



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
