

# Sindrom izgorelosti pri mladostnikih in psihološka pomoč na Obali

Raziskovalna naloga na interdisciplinarnem področju psihologije, sociologije in varovanja zdravja

Avtorica: Lana Pavlovič

Mentorica: Anka Gogala, univ. dipl. psih.

Kraj in leto izdelave: Lucija, 2020

Gimnazija, elektro in pomorska šola Piran

(GEPŠ Piran)

## Zahvala

Prisrčno se zahvaljujem svoji mentorici Anki Gogala, ki mi je bila med delom v izjemno pomoč, zmeraj na voljo in je v meni neprestano vzbujala željo po odkrivanju zame še neznanega. Prav tako bi se rada zahvalila psihoterapevtki Vesni Jarc Martinčič, dr. med., specialistki psihiatrije in psihologinji mag. Nataliji Bilobrk, univ.dipl.psih., specialistki klinične psihologije, ki sta bili pripravljene deliti svoje strokovno znanje z menoj in mi tako pomagali odkriti nekaj pomembnih dejstev. Zahvaliti se velja tudi vsem tistim, ki so si vzeli nekaj svojega dragocenega časa in mi z izpolnitvijo ankete pomagali pri raziskovanju.

# 1 Kazalo vsebine

2	Povzetek .....	6
3	Uvod .....	7
4	Teoretični del.....	8
4.1	Kaj je to sindrom izgorelosti? .....	8
4.2	Kako poteka? .....	8
4.2.1	Prva stopnja - izčrpanost .....	8
4.2.2	Druga stopnja - ujetost.....	9
4.2.3	Tretja stopnja - adrenalna izgorelost.....	9
4.3	Kakšni so simptomi? .....	9
4.4	Sindrom izgorelosti in mladostniki .....	10
4.4.1	Ogrožena populacija.....	10
4.4.2	Vzroki obolevanja – otroštvo.....	11
4.4.3	Vzroki obolevanja – najstništvo.....	11
4.5	Sindrom izgorelosti, anksiozne motnje, depresija in stres.....	12
4.5.1	Povezava stresa in izgorelosti.....	12
4.5.2	Razlika med kronično utrujenostjo in izgorevanjem .....	12
4.5.3	Razlika med depresivnimi/ anksioznimi motnjami in izgorevanjem .....	12
4.6	Psihološka pomoč.....	13
4.6.1	Začetki raziskovanja sindroma izgorelosti .....	13
4.6.2	Kdaj poiskati pomoč? .....	13
4.6.3	Kako poteka zdravljenje?.....	13
4.6.4	Zdravljenje pri mladostnikih .....	14
4.6.5	Maslach Burnout Inventory – Maslachov inventar o izgorevanju.....	14
5	Empirični del.....	15
5.1	Metodologija .....	15
5.1.1	Vzorec.....	15
5.1.2	Pripomočki.....	16
5.1.3	Postopek.....	16
5.2	Poznavanje sindroma izgorelosti med srednješolci .....	17
5.2.1	Ocenitev lastnega znanja.....	17
5.2.2	Strokovno poznavanje sindroma izgorelosti .....	18
5.3	Prepoznavanje sindroma izgorelosti .....	20
5.3.1	Osebna prepoznavanje.....	20

5.3.2	Prepoznavna sindroma pri prijatelju (drugi osebi).....	21
5.4	Resnost sindroma izgorelosti .....	21
5.5	Psihološka pomoč.....	23
5.5.1	Pomoč sebi ali prijatelju .....	23
5.5.2	Pogovor o bolezni .....	24
5.5.3	Kako priti do psihološke pomoči?.....	25
6	Razprava in zaključek.....	26
7	Viri in literatura .....	28
7.1	Knjižni viri: .....	28
7.2	Spletni viri:.....	28
7.3	Viri slik: .....	29
8	Priloge.....	30
8.1	Anketni vprašalnik .....	30
8.2	Vprašanja postavljena v intervjujih s psihologinjo in psihiatrinjo .....	33

## Kazalo slik

Slika 1: začetek razvoja izgorevanja .....	8
Slika 2: stopnje izgorevanja .....	9
Slika 3: ogroženost dijakov .....	11
Slika 4: primerjava poznavanja po spolu.....	17
Slika 5: primerjava poznavanja po urah psihologije.....	17
Slika 6: primerjava lastne ocene po spolu.....	17
Slika 7: primerjava lastne ocene po urah psihologije.....	17
Slika 8: odgovori simptomov po spolu .....	18
Slika 9: odgovori simptomov po šolah .....	18
Slika 10: preverjanje preutrujenosti po spolu.....	18
Slika 11: preverjanje preutrujenosti po šolah .....	19
Slika 12: poznavanje n. prisil po spolu.....	19
Slika 13: poznavanje n. prisil po šolah.....	19
Slika 14: prepoznava pri sebi .....	20
Slika 15: prepoznava sindroma .....	21
Slika 16: prepoznava pri prijatelju .....	21
Slika 17: poznavanje resnosti po spolu.....	22
Slika 18: poznavanje resnosti po šolah.....	22
Slika 19: zavedanje smrti po spolu.....	22
Slika 20: zavedanje smrti po šolah .....	22
Slika 21: učinkovitost počitka po spolu.....	22
Slika 22: učinkovitost počitka po šolah .....	23
Slika 23: pomoč prijatelju.....	23
Slika 24: psihološka pomoč .....	24
Slika 25: Pomoč prijatelju merilna lestvica.....	24
Slika 26: pogovor s starši .....	24
Slika 27: kje najti pomoč.....	25

## Kazalo tabel

Tabela 1: spolna sestava anketirancev.....	15
Tabela 2: delež anketiranih po šolah.....	15
Tabela 3: delež anketiranih z obveznimi in neobveznimi urami psihologije .....	16

## 2 Povzetek

Sindrom izgorelosti je precej novo pojmovanje kroničnega stanja, ki prizadene vedno več ljudi, tako mladostnike kakor tudi odrasle. Prav dijaki in študentje naj bi spadali v skupino z najvišjo stopnjo izgorevanja. Ta podatek je precej zaskrbljujoč, zato sem se v svoji raziskovalni nalogi posvetila sindromu izgorelosti pri mladostnikih na Obali. Predvsem me je zanimalo, kaj to je, koliko mladostniki sploh vedo o samem sindromu, ali bi ga znali prepoznati ter poiskati ustrezno psihološko pomoč.

Sindrom izgorelosti se pojavi zaradi samoizčrpavajočega načina življenja. Potek bolezni poteka v treh stopnjah: izčrpanost, ujetost, adrenalna izgorelost. Ozdravimo pa lahko le tako, da prekinemo in spremenimo toksičen stil življenja. Če sami nismo sposobni trajno slediti spremembam, je potrebna pomoč strokovnjaka. V hujših primerih bolezen zdravimo z antidepresivi.

Ključne besede: izgorevanje, mladostniki, poznavanje, prepoznavna, psihološka pomoč

## Abstract

Burnout is a new way of interpreting a chronic condition, which affects more and more people, both adolescents and adults. Especially high school and college students belong to the group with the highest stage of burnout. This fact is extremely concerning. This is the reason, why I wrote about burnout among youth on Slovenian coast. I was really interested in: what is this illness truly about, how much students know about the syndrome, if they could recognize it and find appropriate psychological help.

The main cause of burnout is the self-exhausting way of life. The syndrome is divided in three stages: stress arousal, energy conservation, exhaustion. The only path to healthy lifestyle is to stop and change the toxic way of life. If we are not capable enough to permanently follow the changes, we need to find professional help. In the worst cases burnout is treated with antidepressants.

The key words: burnout, youth, knowledge, recognition, psychological (professional) help

### 3 Uvod

Sindrom izgorelosti med mladostniki je še precej neraziskano področje. Kot diagnoza je bolj značilen za odrasle, v mladostniški in otroški psihiatriji naj ga ne bi niti poznali. Predvsem na Obali se pojavlja zelo poredko. Psihologinja Natalija Bilobrk (osebna komunikacija, 10.02.2020), zaposlena v Ambulanti za klinično psihologijo za otroke in mladostnike v piranski občini, je dejala: »Ne pomnim, da bi kadarkoli pomagala srednješolcu, ki bi se zdravil izključno zaradi sindroma izgorelosti. Večinoma se mladostniki zdravijo zaradi anksioznih motenj ali depresije.«

Prav zaradi neraziskanosti tematike sem le-to sprejela kot nekakšen izziv. Poleg tega pa me je skrbelo, da sem zaradi napornega načina življenja tudi sama ena od kandidatk za razvoj te bolezni. Iz teh razlogov sem zagreto zagrizla v raziskovalno delo. Predvsem me je zanimalo, kakšno povezavo ima sindrom z mladostniki ter koliko ti sploh vedo o njem, ali bi ga znali prepoznati ter poiskati ustrezno psihološko pomoč.

Sindrom izgorevanja ni nekaj oddaljenega, nepomembnega. Doleti lahko vsakogar. Menim, da se srednješolci ne zavedajo resnosti bolezni, predvsem pa se ne zavedajo resnosti podatka, da se ta sindrom vedno pogosteje pojavlja tudi med dijaki in študenti. Zaradi resnosti izgorelosti je bil ta sindrom s strani Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) leta 2019 za par dni uvrščen med duševne motnje, toda kmalu preimenovan v kronično stanje (povz. po Sindrom izgorelosti uradno priznan kot kronično stanje, 2019).

Raziskovanja sem se lotila v dveh sklopih. V teoretičnem delu naloge sem podrobneje predstavila sindrom izgorevanja, kaj to je, vzroki za nastanek bolezni, simptome, potek bolezni... Pri tem sem analizirala dostopne vire (spletne in knjižne) na to tematiko.

V eksperimentalnem delu sem z raziskovalnimi tehnikami zastavljanja vprašanj in ocenjevalnih lestvic preverila svoje hipoteze. V vzorcu raziskovanja so sodelovali 103 dijaki, starosti od 16 do 18 let, iz različnih obalnih srednjih šol. Odgovore sem primerjala po spolu in številu ur psihologije, ki jih imajo srednješolci v predmetniku. Prav tako sem opravila intervju s psihologinjo in psihiatrinjo, ki delata v ZD Piran.

Moje hipoteze so bile:

1. Mladostniki ne vedo veliko o sindromu izgorelosti, niso strokovno poučeni o tem pojmu.
2. Mladostniki težje prepoznajo sindrom izgorelosti pri sebi, kot pri drugih.
3. Mladostniki znajo najti ustrezno psihološko pomoč ali vsaj poskušajo pomagati oboleli osebi.

## 4 Teoretični del

### 4.1 Kaj je to sindrom izgorelosti?

Na to vprašanje ni možno najti le enega preprostega odgovora, ki bi zajel celotno tematiko bolezni. Spodaj je navedenih nekaj strokovnih definicij znanstvenikov, ki se že vrsto let ukvarjajo s prej omenjenim sindromom.

»Izgorelost je sindrom čustvene izčrpanosti, depersonalizacije in zmanjšanega občutka osebne izpolnitve, ki se lahko pojavi pri posameznikih, ki imajo pri svojem delu opravka z ljudmi. Gre za odziv na kronično čustveno obremenitev pri nenehnem delu z ljudmi, še posebej, če so ti v stiski ali imajo težave« (Schmiedel po Maslach, 2011, str. 12).

»Izgorelost je stanje fizične, čustvene in mentalne izčrpanosti zaradi dolgotrajne vključenosti v čustveno obremenjujoče situacije« (Schmiedel po Pines in Aronson, 2011, str. 12).

»Izgorelost je stanje utrujenosti ali frustriranosti, ki nastopi, ker predanost ideji, načinu življenja ali odnosu ne prinese pričakovane nagrade« (Schmiedel po Freudenberg in Richelson, 2011, str. 12).

»Izgorelost je ena od oblik protesta proti neravnovesju v vašem organizmu« (Dr. Schmiedel, 2011, str. 14). Avtor želi poudariti, da obstaja več različnih oblik, s katerimi nam telo sporoča, da ni vse v redu, kot npr. želodčne razjede, revmatična obolenja, srčni infarkt... Čeprav sama beseda izgorelost na prvi pogled ne vzbuja tolikšnega strahu, pa se ob boku preostalih oblik protesta zdi precej resna (povz. po Schmiedel, 2011, str. 12- 14).

Izgorevanje je proces samoizčrpavanja, pri katerem se posameznik žene onkraj svojih meja, da bi z dosežki zadovoljil lastna pretirana pričakovanja, podprta s tistimi, ki mu jih zastavlja okolica. Izgorelost je končni psihofizični zlom, ki je posledica daljšega izčrpavanja. Izhaja iz človeka samega, iz njegovih notranjih prisil (povz. po Kaj je izgorelost, b.d.).



Slika 1: začetek razvoja izgorevanja

### 4.2 Kako poteka?

Izgorevanje poteka v treh stopnjah, ki se razlikujejo po vrsti in intenzivnosti simptomov.

#### 4.2.1 Prva stopnja - izčrpanost

Med prvo stopnjo izgorevanja imenovano tudi izčrpanost, oboleli potlačijo občutek utrujenosti. Njegova učinkovitost vedno bolj usiha, to pa poskuša nadomestiti s pretiranim delom. Deloholizem se izmenjuje



z duševno in telesno preutrujenostjo ter s čedalje večjo zaskrbljenostjo in tesnobnostjo, ki se kažejo v obliki težav s koncentracijo, motnjami spanja (povz. po Pšeničny, 2006 str. 21.22).

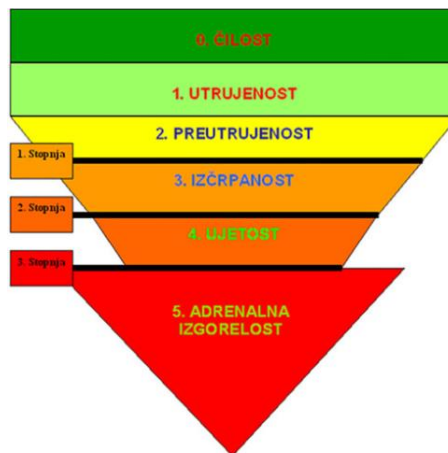
#### 4.2.2 Druga stopnja - ujetost

Pri drugi stopnji imenovani ujetost narašča tesnobnost, pojavijo se tudi panični napadi. Zaradi prisilnega deloholizma, ki ne dopušča umika, se človek počuti ujetega. Manjša učinkovitost pomeni manj pohval, zaradi česar postane deloholik razočaran nad samim seboj. Počuti se razvrednoteno, zaradi česar postaja depresiven, mučijo ga glavoboli, bolečine v želodcu ...

Izčrpavanje naposled pripelje do tega, da človeku zmanjka energije, čemur sledi psihofizični zlom imenovan izgorelost (povz. po Pšeničny, 2006 str. 21.22).

#### 4.2.3 Tretja stopnja - adrenalna izgorelost

Za tretjo stopnjo sindroma adrenalne izgorelosti je značilna skorajda popolna izguba življenjske energije. Hudo razočaranje povzroči depresijo. Strah pred razvrednotenjem stopnjuje tesnobnost in sproža hude panične napade. Temu lahko sledi hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici. Zlom lahko prinese tudi telesne bolezni, kot sta infarkt in možganska kap. Pogosto se kaže kot duševna motnja. V skrajnih primerih lahko pripelje tudi do samomora (povz. po Pšeničny, 2006 str. 21.22).



Slika 2: stopnje izgorevanja

### 4.3 Kakšni so simptomi?

Vsaka stopnja izgorelosti ima značilne simptome. Znaki izgorelosti se pojavljajo na različnih ravneh: kot telesni simptomi, čustveni simptomi, vedenjski simptomi in simptomi na mentalni ravni (povz. po Kratko o izgorelosti, b.d.).

Simptomi so:

- občutek kronične utrujenosti,
- bolečina, glavoboli,
- nihanje samopodobe (občutek razvrednotenosti),
- odmik od ljudi,
- čustvena nihanja in izbruhi,
- jeza in razočaranje, depersonalizacija,

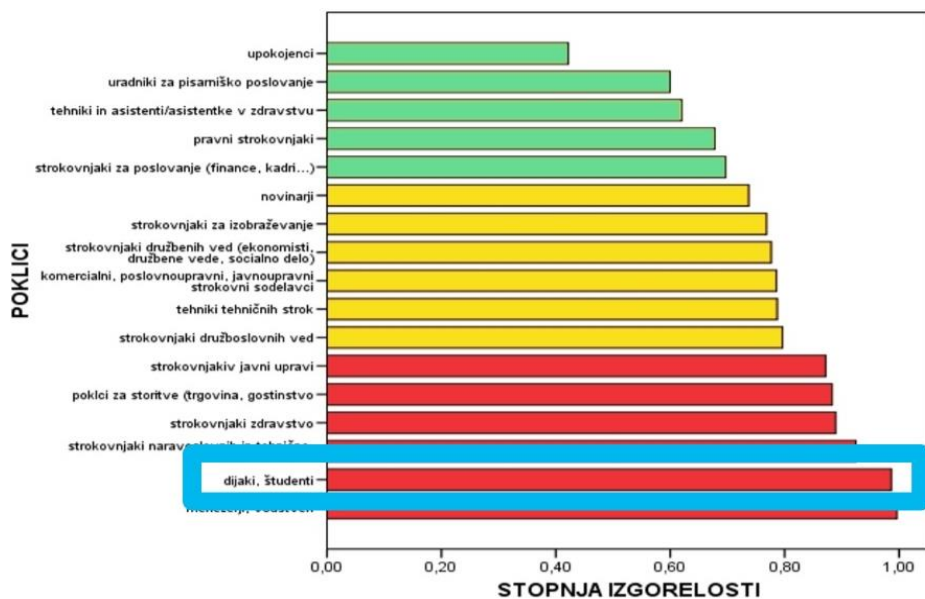
- depresivni simptomi, občutek izgubljenosti, negotovosti,
- stopnjevanje deloholizma (vse do izčrpanosti),
- motnje spanja, motnje prehranjevanja,
- sram, agresija,
- zmanjšanj imunski sistem (telesne bolezni),
- izguba energije , notranja praznina,
- tesnoba (vse do paničnih napadov),
- izogibanje konfliktom,
- zanikanje problemov, umik.

#### **4.4 Sindrom izgorelosti in mladostniki**

##### **4.4.1 Ogrožena populacija**

Sindrom izgorelosti naj bi bil značilen za odraslo populacijo, toda po navadi za tem sindromom oboleva posebna osebnostna struktura pacientov. Večinoma se pokaže pri ljudeh, ki se izjemno angažirajo na najrazličnejših področjih, pa tudi pri tistih, ki so prepričani, da le sami najbolje opravijo zadano delo in pri ljudeh, ki se vrednotijo na osnovi svojih dosežkov (storilnostno samovrednotenje). Prav tako hitreje obolijo ljudje, ki so pretirano občutljivi na kritiko, tisti, ki se čutijo pretirano odgovorne ali tisti, ki so pretirano introvertirani. To izključuje našo prvotno trditev, da se bolezen kaže le pri odraslih in jo zaradi tega vedno pogosteje opažamo tudi med mladostniki (povz. po Perat, in Pšeničny, 2016, str. 2).

Inštitut za razvoj človeških virov iz Ljubljane je leta 2006 izvedel raziskavo o sindromu izgorelosti med splošno populacijo v Sloveniji. V raziskavo je bilo vključenih skoraj tisoč ljudi. Zajete starostne skupine so segale od srednješolcev pa do upokojencev. Ugotovili so, da je kar 60 % preiskovancev kazalo znake izgorevanja. Prim. Gorazd V. Mrevlje, dr. med., specialist psihiatrije in psihoterapevt (2008) pravi: »razlik med spoloma ni,« vsi imamo enake možnosti za obolenost. »Podatki kažejo, da ženske ta sindrom redkeje razvijejo zato, ker prej poiščejo pomoč v svoji socialni mreži, pa tudi strokovno pomoč, kadar je potrebna« (Mrevlje, Ko ne zmorem več, 2008). Zaskrbljujoč pa je podatek, da so se v skupino z najvišjo stopnjo izgorevanja uvrstili tudi dijaki in študentje, zaradi česar se pojavi dvom o vzgoji in zahtevah našega šolskega sistema (povz. po Ko ne zmorem več, 2008, str. 6).



Slika 3: ogroženost dijakov

Terezija Oven, dr. med., specialistka splošne medicine (2008) je dejala: »Pogosto opažam, da starši preveč obremenjujejo že majhne otroke. Silijo jih [...], se učiti tujih jezikov, glasbenega inštrumenta, se uveljavljati v športu... [...]. Pri otrokovih dejavnostih velja tole pravilo: ne prezgodaj, ne preveč in le tiste, ki si jih otrok želi« (povz. po Ko ne zmorem več, 2008, str. 7).

#### 4.4.2 Vzroki obolevanja – otroštvo

Zaradi zmeraj večje tekmovalnosti med sovrstniki, pa se izgorelost pojavlja tudi med mlajšimi. Pretirano angažiranje, predvsem čustveno, se lahko začne že pri otrocih, ki se trudijo biti pridni za vsako ceno. Znaki izčrpanosti in tesnobe se utegnejo pokazati v šolskem obdobju, zlasti v puberteti. Otroci začutijo izgorelost kot pretiran strah, postanejo lahko depresivni, ali pa so neprestano utrujeni, kljub pretirani količini spanja (povz. po Kratko o izgorelosti, b.d.).

Izgorevanje lahko poteka že v mladosti, psihofizični zlom pa se lahko zgodi komaj kasneje v odrasli dobi. Ravno to je posebnost sindroma izgorelosti. Razvija se postopno, posameznik se ga zato lahko dalj časa niti ne zaveda, kar pa po drugi strani omogoča, da ga lahko pravočasno prepoznamo in zdravimo, še preden začne ogrožati zdravje. S tem smo dokazali, da so za posameznikovo zdravje bistvenega pomena delovne navade v otroštvu in mladosti ter starševska vzgoja. V družinah, v katerih je dopustno le najboljše, starši od svojih otrok pričakujejo preveč. Otroci ne dobijo trajne starševske ljubezni, ampak le takrat, ko izpolnijo njihova pričakovanja in le za toliko časa, dokler jih s čimer ne razočarajo. Otrok ni ljubljen zaradi sebe, ampak zaradi svojih dosežkov, začne se oblikovati notranja potreba – storilnostno pogojena samopodoba. Čim razočara svoje starše, je deležen razvrednotenja. Žene se v deloholizmu in perfekcionizmu, ki nikoli ne zadovoljita potreb celotnega družbenega okolja. Otrok, deležen le pogojevane ljubezni, oblikuje notranje prisile, ki so vodilo tudi v njegovi odrasli dobi, s tem pa oblikuje idealne pogoje za razvoj sindroma izgorelosti (povz. po Kratko o izgorelosti, b.d.).

#### 4.4.3 Vzroki obolevanja – najstništvo

V najstništvu se mladostniki spoprijemajo s številnimi življenjsko pomembnimi odločitvami. Nekateri si že z vpisom v srednje šole zarišejo karierno pot, pri drugih ta odločitev nastopi komaj ob koncu srednješolskega izobraževanja. Pri slednjih dodaten stres povzroča tudi zrelostni izpit ali matura, ti rezultati pa lahko pri nekaterih celo vplivajo na vpis na željeno univerzo. Ob tolikšnem učenju pa morajo skrbeti še za socialno življenje, si vzeti čas za prijatelje ter družino. Tolikšno breme lahko zlomi

vsakogar, saj lahko te odločitve vplivajo še vsaj na posameznikovih nadaljnjih štirideset let življenja. Zato ni presenetljivo, da toliko dijakov kaže znake izgorevanja, celo najvišje stopnje (povz. po Patel, 2019 in povz. po Videmšek, 2019).

Izgorelost prizadene mladostnike tako mentalno kot tudi fizično. Lahko bi jo opisali kot kronični stres, ki povzroča čustveno in fizično utrujenost. Sindrom izgorelosti poteka podobno pri mladostnikih kot pri odraslih. Po navadi obolele srednješolce pestijo anksiozne motnje, depresija, nespečnost, slabost, motnje hranjenja... Dijaki postanejo manj učinkoviti pri šolskem delu in drugih dejavnostih, kar povzroča še dodaten stres. Takšno ravnanje lahko vodi v samopoškodbeno vedenje, v hujših primerih pa imajo ti mladostniki tudi samomorilna nagnjenja. Najstniki, ki se ne morejo spoprijeti s stresom, se zatečejo v nezdrava vedenja (pretepe, droge...), s katerimi želijo sprostiti napetost, ki jo neprestanoma doživljajo v sebi (povz. po Kratko o izgorelosti, b.d. in povz. po Walburg, 2014, str. 29).

## **4.5 Sindrom izgorelosti, anksiozne motnje, depresija in stres**

### **4.5.1 Povezava stresa in izgorelosti**

Stres lahko opredelimo kot sindrom, ki vključuje nespecifičen odziv organizma na doživljanje, ki je pridobljen iz okolja. Ta doživljanje ali stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element. V kontekstu šolskega delovnega okolja pri mladostnikih je stres opredeljen kot podrtje ravnotežje med zahtevami v šoli in obšolskih dejavnosti ter posameznikovimi zmogljivostmi. Stres se nanaša na začasen proces prilagoditve. Izgorelost pa je zadnja stopnja, pri kateri prilagoditveni procesi odpovedo. Vodi v razvoj utrujenosti, izčrpanosti in emocionalne napetosti, medtem ko to ni zmeraj značilno pri stresu (povz. po Melavc, 2016, str. 16 in povz. po Dernovšek et al., 2006, str. 8).

### **4.5.2 Razlika med kronično utrujenostjo in izgorevanjem**

Zmerna raven utrujenosti pri dijakih ni škodljiva, če jo znamo pravilno uravnati. Kronična utrujenost je stanje, ko nastopi psihična in fizična utrujenost, ki nastaja ob daljšem izpostavljanju visoki stopnji stresa in manjši učinkovitosti. Stanje kronične utrujenosti je kratkotrajno. Naj bi se končalo po predvidoma mesecu dni počitka. Če pa so dijaki po mesecu dni počitka še zmeraj nezmožni opravljati šolske in obšolske dolžnosti, govorimo o izgorelosti (povz. po Melavc, 2016, str. 16, 17).

### **4.5.3 Razlika med depresivnimi/anksioznimi motnjami in izgorevanjem**

V našem okolju se pogosto zamenjuje izgorelost in depresijo. Za depresijo lahko zbolijo kdorkoli, vendar so nekateri bolj nagnjeni k njej. Večinoma zbolijo tisti, ki imajo to bolezen v družini, ki so neprestano izpostavljeni stresu ali pa tisti, ki na svet gledajo pesimistično in so bolj nagnjeni k potrnosti. Izgorelost pa je stanje skrajne telesne, čustvene in duševne izčrpanosti. Poleg čustvene in telesne krize gre tudi za krizo vrednot (povz. po Perko, 2018).

Osnovni razločevalni kriterij med izgorevanjem ter depresijo ali anksioznostjo je obdobje pretirane angažiranosti (deloholizem, perfekcionizem). To angažiranost pri depresiji in anksioznosti pred pojavom simptomov ne opazimo. Na primer, občutek izčrpanosti in nemoči se pojavlja pri depresiji in izgorevanju, vendar ima le izgorevanje prepoznavno predhodno obdobje samoizčrpavanja. Samovrednotenje je v začetnih fazah izgorevanja po navadi visoko in pade šele v višjih fazah, medtem ko je pri depresivnosti nizko že pred pojavom simptomov. Med izgorevanjem je kortizol povišan, v zadnji fazi izgorelosti pa je znižan, medtem ko je pri depresivnosti ves čas povišan (Kratko o izgorelosti, b.d.).

Študije potrjujejo, da gre za različne motnje. Depresivni in anksiozni znaki so simptomi sindroma izgorelosti in ne motnji, ki nastaneta kot posledica izgorelosti (Pšeničny, 2008).

## **4.6 Psihološka pomoč**

### **4.6.1 Začetki raziskovanja sindroma izgorelosti**

Sindrom izgorelosti je še na zgodnjem začetku tisočletja veljal za nekaj novega. O tem se v 20. stoletju ni prav veliko govorilo. Za pionirja v raziskovanju izgorevanja veljata Christina Maslach ter Herbert J. Freudenberger. Slednji je leta 1974 prvič skoval besedo »sindrom izgorevanja« (povz. po Zorec, 2016, str. 9).

Danes je sindrom izgorevanja zelo pogost pojav, ki ga poznajo po celem svetu. Prav Christina Maslach pa je pomembno pripomogla k prepoznavi bolezni. Maslach Burnout Inventory (MBI) je preprost vprašalnik, ki napoveduje tveganje za izgorelost. Nastal je kot posledica njenih raziskovanj, do danes je eden najbolj uporabljanih orodij za diagnosticiranje sindroma izgorelosti (povz. po Leiter in Maslach, 2002, str. 151, 152).

### **4.6.2 Kdaj poiskati pomoč?**

Ko se občutku kronične izčrpanosti, ki ne mine po počitku, pridružijo še različni psihopatološki znaki (npr. tesnoba, panični napadi, depresivnost, nihanje samopodobe, čustvena nihanja...), je skrajni čas za strokovno pomoč (povz. po Perko, 2018).

Takoj, ko zaznamo določene znake ali doživimo simptome, je potrebno preprečiti vedenje, ki vodi v samoizčrpavanje. Te spremembe morajo biti trajne, saj čim se začnemo vračati na stara pota, se bodo prav tako vrnili tudi simptomi. Spreminjanju načina življenja sledi dolgo obdobje močnih občutkov tesnobe in negotovosti, ki jih taka sprememba vedenja prinaša, saj aktivira nezavedni strah pred izgubo naklonjenosti ali lastne vrednosti. Ko sprememb ne zmoremo trajno uveljaviti, to pomeni, da so tvegane lastnosti tako močno prisotne, da prevladujejo kot zakoreninjen vzorec vedenja v naši osebni strukturi. Takrat je nujno potrebna psihološka pomoč (povz. po Perko, 2018).

### **4.6.3 Kako poteka zdravljenje?**

Pri iskanju psihološke pomoči se dijaki lahko najprej obrnejo na osebnega zdravnika ali šolskega psihologa. Vloga osebnega zdravnika je najprej izključevanje telesnih bolezni in nato naporitev k strokovnjakom. Psihoterapevt odpravlja vzroke, po potrebi nas lahko napoti tudi k psihiatru, kadar so zaradi močnih simptomov potrebna zdravila. Sicer lahko zdravila predpiše tudi sam osebni zdravnik. Vrsta zdravil, ki se po navadi uporabljajo za zdravljenje te bolezni, so antidepresivi, podobno kakor pri depresivnih in anksioznih motnjah. Na začetku pa je nujno potrebno izpeljati diagnostičen postopek, še preden se začne dolgotrajno razvojno usmerjena psihoterapija. Le tako lahko razumemo, katere od tveganih osebni lastnosti sprožajo določene težave ter simptome in nato v to usmerimo zdravljenje (povz. po Perko, 2018).

Izgorevanje je mogoče trajno odpraviti samo z dolgotrajno razvojno usmerjeno obliko psihoterapije (npr. razvojno analitično psihoterapijo), saj lahko le tako trajno spremenimo tvegane osebne značilnosti do te mere, da ne sprožajo več samoizčrpavajočega vedenja. Simptome izgorevanja, tudi

telesne, pa je mogoče že v nekaj tednih ali mesecih zmanjšati z zdravili (npr. antidepresivi). Če ne odpravimo vzrokov, se lahko začnejo spet vračati ob novih sprožilnih situacijah. Pridružene psihosomatske bolezni pa osebni zdravnik običajno omili z ustreznimi zdravili (npr. zdravila za zmanjševanje želodčne kisline, ipd.) (povz. po Perko, 2018).

#### 4.6.4 Zdravljenje pri mladostnikih

Psihoterapevka Dr. Andreja Pšeničny univ. dipl. psih., pa je v intervjuju (2018) povedala o sindromu izgorelosti pri mladih: »Izgorelost se lahko pojavlja tudi pri mladostnikih. Raziskav o izgorelosti otrok v strokovni literaturi ni. Pri mladostnikih se težave lotevamo enako kot pri odraslih, psihoterapevsko« (povz po. Perko, 2018).

Pri mladih in pri njihovih vzorcih organizacije dela in načina življenja veliko pripomore vzgoja. Preventivno lahko starši pomagajo mladostnikom tako, da jim pomagajo ustvariti zdrave navade, kot so: 8-urni spanec vsako noč, pitje vode, najti čas za rekreacijo... Prav tako pomaga, če mladostnik razvije strategije za uravnavanje stresa, saj se ravno v puberteti najstniki prvič soočijo z večjo količino tega. Pomembno je, da se tudi otroci naučijo reči ne. Ni narobe, če si otrok kdaj od napornega dneva vzame počitek ter sprosti. Vsi potrebujemo rehabilitacijo. Seveda pa ni prepovedano, da otrok prosi za pomoč, ko ima preveč dela, ki ga sam ni zmožen opraviti v celoti. Teh nekaj preprostih nasvetov lahko veliko pripomore k otrokovemu boljšemu počutju in zdravju ter preprečijo marsikatero duševno motnjo v bodočnosti (povz. po How to help your child avoid high school burnout, 2019).

#### 4.6.5 Maslach Burnout Inventory – Maslachin inventar o izgorevanju

Maslachin inventar o izgorevanju (MBI) je vprašalnik, ki daje zgoščen oris energije, pripadnosti in učinkovitosti zaposlenih pri delu (prilagojen vprašalnik za mladostnike pa dijakov pri šolskem delu). Obstajajo tri različice Maslachinega inventarja: izvirna analiza človeških storitev (Human Services Survey), analiza učiteljev (Educators Survey) ter splošna analiza (General Survey) (Leiter in Maslach, 2002, str. 151, 152).

MBI meri triplastne razsežnosti človekovega doživljanja dela: izčrpanost – energijo, razosebljenje – predanost in neučinkovitost–doseganje ciljev. Postavke na razpredelnici so razvrščene po sedemstopenjski lestvici od 0 (nikoli) in 1 (nekajkrat na leto ali manj) do 5 (nekajkrat na teden) in 6 (dnevno). Skupine, ki so na lestvici glede na čustveno izčrpanost in razosebljanje uvrščene visoko in nizko glede na doseganje ciljev, trpijo zaradi izgorevanja. MBI določa izgorevanje kot rezultat delovnih problemov, ki so vezani na delo, ne kot psihiatrični sindrom (Leiter in Maslach, 2002, str. 151, 152).

## 5 Empirični del

### 5.1 Metodologija

Glavni metodi, ki sta bili vodilo mojega raziskovanja sta:

- v teoretičnem delu analiza knjižnih virov in spletnih virov na tematiko sindroma izgorelosti,
- v empiričnem delu raziskovalne tehnike, ki izvirajo iz introspektivne metode opazovanja, in sicer vprašanja zaprtega tipa in številske ocenjevalne lestvice.

#### 5.1.1 Vzorec

Anketni vprašalnik so izpolnile 103 osebe, od tega 40 moških in 63 žensk. Vse sklope vprašanj, tako poznavanje, prepoznavo in psihološko pomoč, sem analizirala po spolu.

Tabela 1: spolna sestava anketirancev

spol	št. anketiranih	delež anketiranih
moški	40	39%
ženski	63	61%

Anketirani so bili stari od 16 do 18 let, to so dijaki od 2. do 4. letnika različnih srednjih šol. Starostna struktura vzorca je takšna zaradi umestitve ur psihologije v predmetniku izobraževalnih programov. Vsi srednješolci na šolah, kjer imajo v predmetniku psihologijo, se prvič srečajo s poukom psihologije v 2. letniku, zato v raziskovanje nisem vključila dijakov 1. letnikov. Odgovore anketiranih nisem primerjala po starostni strukturi vzorca, saj menim, da je vzorec premajhen, da bi morebitne razlike zaradi starosti lahko vplivale na rezultate.

Le sklop poznavanja sindroma izgorelosti sem analizirala po številu ur psihologije med različnimi šolami na Obali (ali dijaki imajo psihologijo pri pouku oz. nimajo), saj me je zanimalo, ali prihaja do kakšnih razlik med tistimi srednješolci, ki se učijo psihologije med poukom in med tistimi, ki o tem niso poučeni s strani šole, ali imajo ta predmet le kot izbirni in odgovarjajo le s svojim splošnim znanjem.

Tabela 2: delež anketiranih po šolah

srednja šola - smer	št. dijakov	delež dijakov
GEPŠ - elektrotehnik	7	7%
GEPŠ - plovni tehnik	10	10%
GEPŠ - gimnazija	18	17%
Gimnazija Koper	16	16%
STŠ - inštalater vodnih inštalacij	5	5%
STŠ - strojni tehnik	7	7%
STŠ - gimnazija	8	8%
SŠ Izola - predšolska vzgoja	11	11%
SEPŠ - gimnazija	10	10%
SEPŠ - ekonomski tehnik	11	11%

Tako sem anketirane razdelila v dva sklopa: tiste, ki imajo psihologijo kot obvezni predmet pri pouku in tisti, ki jo imajo le kot izbirni predmet ali je nimajo.

Tabela 3: delež anketiranih z obveznimi in neobveznimi urami psihologije

psihologija v predmetniku	št. anketiranih	delež anketiranih
imajo	40	39%
nimajo	63	61%

### 5.1.2 Pripomočki

Teoretično ozadje naloge sem pridobila s proučevanjem pisnih in spletnih virov, ki so navedeni v virih. Za pomoč pri pridobivanju informacij sem prosila tudi strokovni delavki, zaposleni v ZD Piran, iz ambulate klinične psihologije za otroke in mladostnike ter psihohigienskega dispanzerja za otroke in mladostnike, ki dnevno pomagajo zdraviti mladostnike (glej prilogo 7.2).

V raziskovalnem delu svoje naloge sem izvedla anketiranje mladostnikov z različnih srednjih šol na Obali. Anketni vprašalnik je vseboval 19 vprašanj (glej prilogo 7.1), ki sem jih zastavila na podlagi naslednjih tem:

- spolna in starostna sestava anketiranih,
- razdelitev anketiranih glede na obvezno in neobvezno število ur psihologije,
- poznavanje sindroma izgorelosti,
- prepoznavanje sindroma izgorelosti,
- psihološka pomoč.

Vprašanja so bila zaprtega tipa, saj so v anketirani v prvem sklopu vprašanj odgovarjali le z da in ne, v drugem sklopu pa s številsko ocenjevalno lestvico.

### 5.1.3 Postopek

Preko strani <https://www.1ka.si/> sem ustvarila digitalni anketni vprašalnik, ki sem ga zaradi lažjega in hitrejšega pridobivanja informacij delila na socialnih omrežjih Messenger in Instagram med svoje znance.

Na anketo se je sicer odzvalo 193 ljudi, ustrezno rešenih anket pa je bilo 103. Neustrezne oziroma pomanjkljivo izpolnjene ankete sem izločila iz obdelave. Podatke sem nato vnesla v računalniški program Excel, jih ustrezno obdelala in rezultate prikazala v obliki grafov.

Pri sestavi ankete in boljšemu razumevanju sindroma izgorelosti (simptomov, kakšna struktura pacientov po navadi oboleva, kje je meja med utrujenostjo in kronično izčrpanostjo...) pa sem si pomagala z nekaj povzetki o najpogosteje uporabljanem vprašalniku za prepoznavanje sindroma izgorelosti Maslach Burnout Inventory (MBI).



## 5.2 Poznavanje sindroma izgorelosti med srednješolci

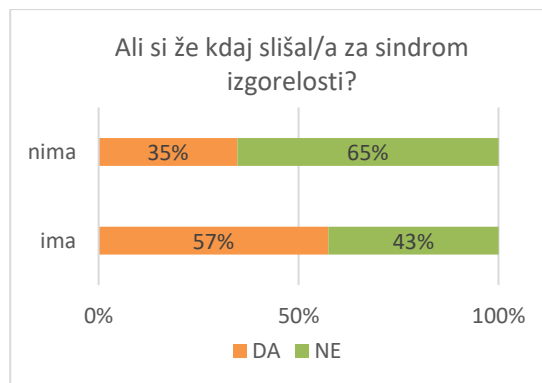
### 5.2.1 Ocenitev lastnega znanja

Preko ankete, ki sem jo izvedla na večini obalnih srednjih šol, sem preverjala, koliko dijaki, starosti od 16 do 18 let, sploh vedo o sindromu izgorelosti in prišla do naslednjih zaključkov. Anketo sem sestavila iz dveh tipov vprašanj. Prvi so le preprosti odgovori z da ali ne, drugi tip vprašanj pa vsebuje ocenjevalno lestvico (1 pomeni najmanjše strinjanje, 4 pa največje). Naprej sem poznavanje primerjala po spolu, nato količini ur psihologije (ali dijaki imajo psihologijo v predmetniku ali ne = ima, nima).

V našem dnevnem besednjaku se pogosto pojavi beseda utrujen, izčrpan. Še posebej med srednješolci pogosto slišimo tarnanje o naporu. Toda ali to spada pod sindrom izgorelosti? Zanima me, ali bi dijaki, kljub temu da pogosto uporabljajo besednjak povezan z sindromom izgorelosti, znali strokovno opredeliti ta pojem. Najprej sem preverila najnižjo stopnjo poznavanja, torej ali dijaki sploh vedo, da obstaja sindrom izgorelosti?

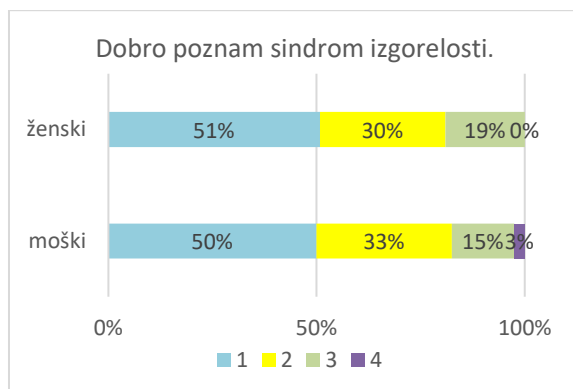


Slika 4: primerjava poznavanja po spolu

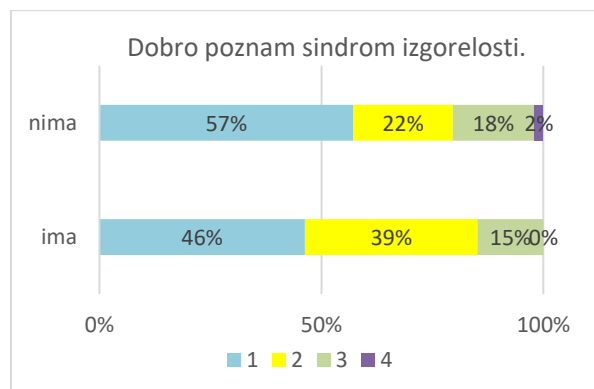


Slika 5: primerjava poznavanja po urah psihologije

Nato so vprašanci z merilno lestvico ocenili svoje znanje poznavanja.



Slika 6: primerjava lastne ocene po spolu

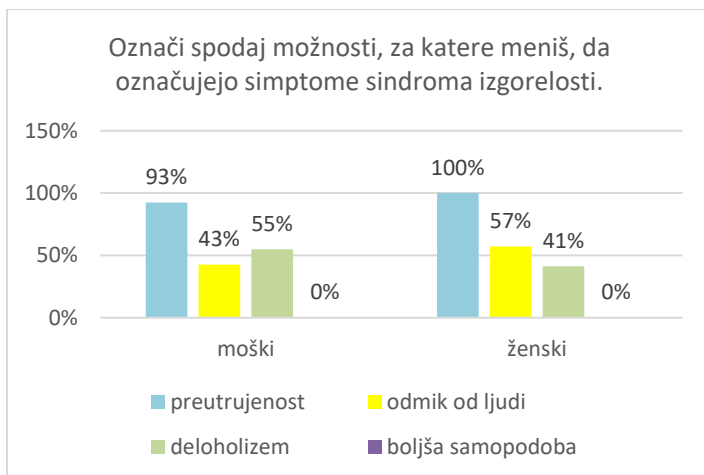


Slika 7: primerjava lastne ocene po urah psihologije

Prišla sem do ugotovitev, da so dijaki, ki imajo ure psihologije v šolskem predmetniku, bolj seznanjeni s samim sindromom, kot tisti, ki teh ur nimajo (rezultati se razlikujejo kar za enkrat več, glej slika 5). Bistvene razlike med spoloma ni. Še zmeraj pa vedenje o sindromu ni tako razširjeno, le petina vprašanih je menila, da pozna dobro ta sindrom, večina je namreč menila, da ga ne pozna.

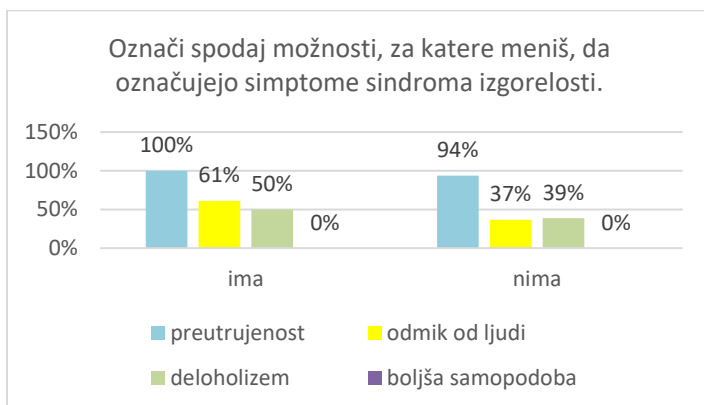
### 5.2.2 Strokovno poznavanje sindroma izgorelosti

Strokovno poznavanje sem preverila z nekaj trditvami, katere bi pravi poznavalci sindroma takoj prepoznali za lažne ali resnične. Prišla pa sem do zaključkov, da so dijaki precej negotovi glede svojih odgovorov, večina pa le laično pozna sindrom, saj so skoraj vsi zmotno odgovorili, da je preutrujenost eden od simptomov sindroma. Pravi odgovor bi bil kronična utrujenost. Pri pravih simptomih kot so npr. odmik od ljudi in deloholizem, pa je le polovica odgovorila pravilno. Vsi pa so pravilno sklepali, da boljša samopodoba zagotovo ne more biti eden od simptomov izgorevanja.



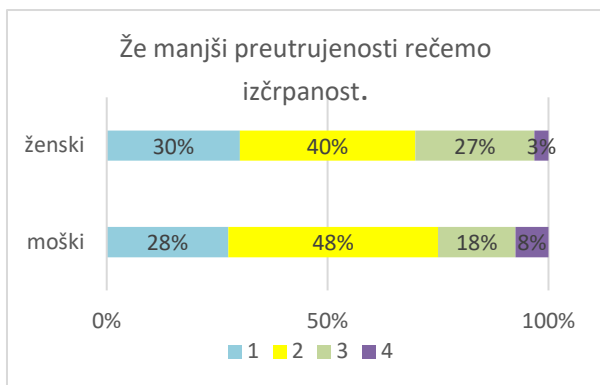
Slika 8: odgovori simptomov po spolu

Razlik med spoloma ni, še zmeraj pa so očitne razlike med šolami, ki imajo psihologijo kot učni predmet in med tistimi, ki je nimajo. Opazno je, da so tisti, ki imajo psihologijo v šoli bolj poučeni o bolezni.

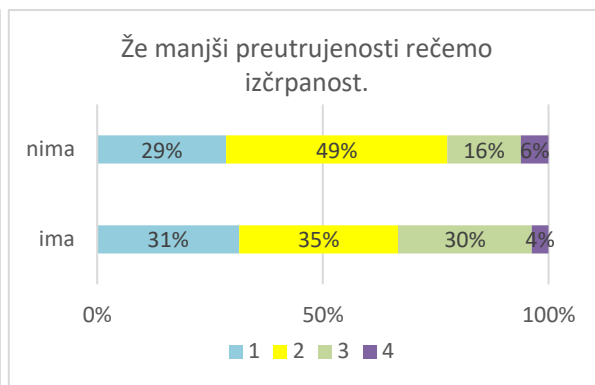


Slika 9: odgovori simptomov po šolah

Poznavanje bolezni sem preverila s še nekaj ključnimi dejstvi o sindromu, saj menim, da ne morem utemeljiti poznavanje sindroma le po simptomih.

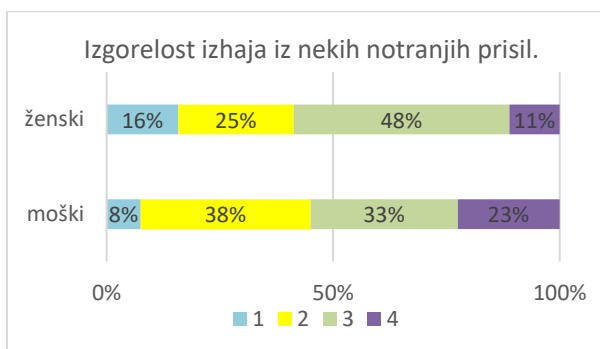


Slika 10: preverjanje preutrujenosti po spolu

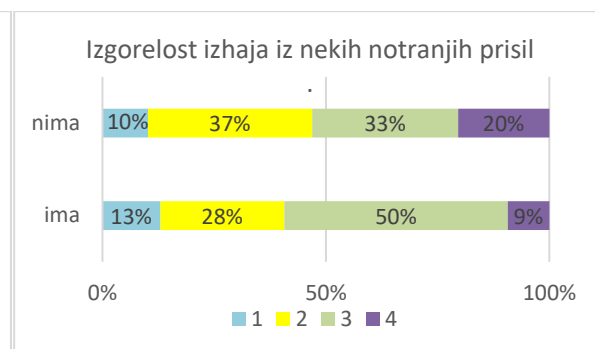


Slika 11: preverjanje preutrujenosti po šolah

Med izdelavo ankete sem predvidela, da bo večina preutrujenost zagotovo uvrstila med simptome izgorevanja, saj je bil moj odgovor popolnoma enak, preden sem začela z raziskovanjem. Zato sem želela še dodatno preveriti, kolikšen pomen bi anketirani dodelili preutrujenosti v povezavi s sindromom izgorelosti. Pri tem vprašanju se je izkazalo, da se pri obeh spolih vsaj 60% anketiranih zaveda, da sindrom izgorelosti še zdaleč ni tako preprosta bolezen in se ni strinjalo s trditvijo, da že manjši preutrujenosti pravimo izčrpanost. Presenetljivo je, da so mnogo pravilneje in prepričljivejše na to vprašanje odgovarjali dijaki, ki nimajo psihologije pri pouku, kot tisti, ki jo imajo.



Slika 12: poznavanje n. prisil po spolu



Slika 13: poznavanje n. prisil po šolah

Bistvo sindroma izgorelosti je, da ta izvira iz nekih notranjih prisil. Pravilneje so odgovorili tisti, ki imajo psihologijo med poukom, ampak le za nekaj odstotkov. Presenetljivo je bilo več srednješolcev, na šolah, kjer nimajo psihologije, bolj prepričanih v pravilnost trditve o notranjih prisilah, saj jih je kar petina vprašancev odgovorila z največjo stopnjo strinjanja. Prav tako so bili moški bolj prepričani v svoje poznavanje, saj jih je več odgovorilo z najvišjo stopnjo strinjanja. Se pa večji delež žensk strinja glede pravilnosti omenjene trditve.

Kljub vsemu pa sem odkrila, da vedenje o sindromu ni množično razširjeno. Le polovica vprašanih je odgovarjala bolj ali manj pravilno, pa še ti niso bili ravno prepričani v svoje odgovore, saj so si le redki upali odključati skrajne strani strinjanja. Sicer naj bi v večini pravilneje odgovarjal srednješolci, ki imajo psihologijo v učnem načrtu, toda razlike so minimalne, kar kaže na to, da je v srednjih šolah premalo poudarka na sindromu izgorelosti, ki je v sodobni družbi vedno pogostejši pojav. Že zaradi podatka, da naj bi bili dijaki uvrščeni v skupino z najvišjo stopnjo izgorevanja, bi bilo potrebno več ozaveščanja na tem področju, prav tako pa dijake poučiti o soočanju s stresom in organizacijo šolskega dela, da ne bi ti zapadli v začaran krog izgorevanja ter prenašali takšen način življenja tudi v odraslo dobo.

Prvi del raziskovanja – poznavanje sindroma izgorelosti sem torej zaključila s potrditvijo svoje prve hipoteze. Mladostniki v večini niso strokovno poučeni o sindromu izgorelosti, ampak ga poznajo le laično.

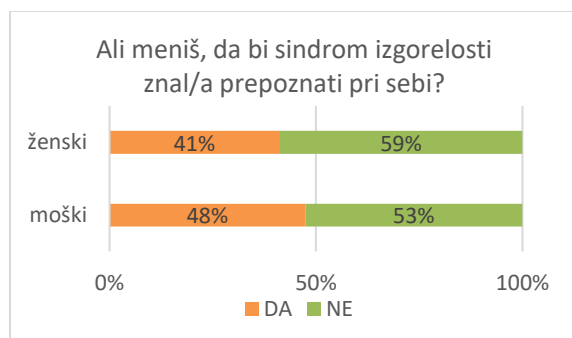
### 5.3 Prepoznavna sindroma izgorelosti

V drugem sklopu raziskovanja sem se posvetila prepoznavi sindroma. Zanimalo me je, ali bi anketirani prej prepoznali sindrom pri sebi, kot pri drugih. Prav tako sem želela odkriti, ali bi srednješolci kljub temu, da nimajo veliko znanja o omenjenem sindromu, znali prepoznati, da je z njimi ali z njihovim načinom življenja ali dela nekaj narobe.

Pri tem poglavju raziskovanja sem odgovore primerjala ter analizirala le po spolu, saj menim, da prepoznavna nima povezave s šolskim sistemom ali šolskimi ustanovami, poleg tega pa so odgovori precej deljeni in zaradi tega nesmiselni za kakršnokoli analizo, ki bi temeljila na številu ur psihologije.

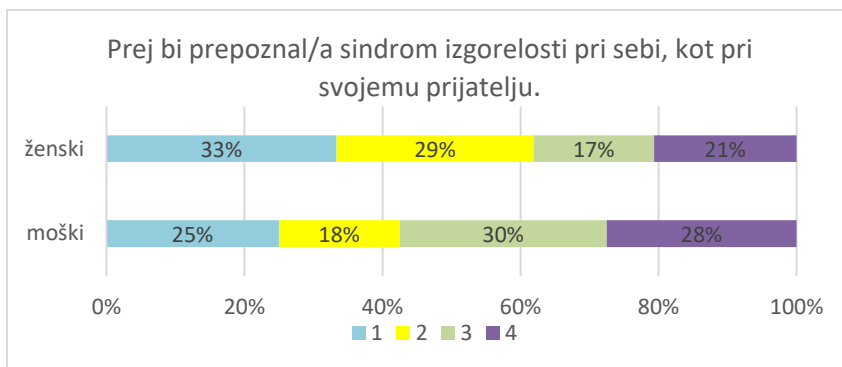
#### 5.3.1 Osebna prepoznavna

Čeprav naj bi mladostniki prej prepoznali težave pri sebi kakor odrasli, pa so bila mnenja glede te tematike precej deljena. Večina vprašanih meni, da ne bi prepoznala sindroma izgorelosti pri sebi. Takšen odgovor bi lahko razložili na podlagi nepoznavanja bolezni. Posameznik težko prepozna pri sebi nekaj, za kar niti ne ve, da obstaja, ali s čimer niti ni dobro seznanjen. Kljub temu, da so razlike med spoloma zelo majhne, pa so bile ženske pri odgovarjanju bolj kritične od moških, saj jih kar slabih 60% meni, da sindroma pri sebi ne bi znale prepoznati.



Slika 12: prepoznavna pri sebi

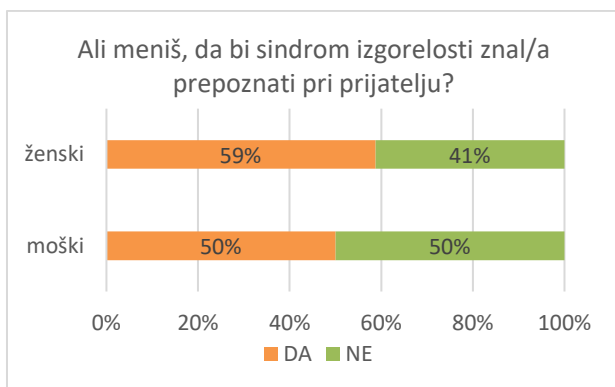
Zanimivo pa je, da so bili odgovori pri podobnem vprašanju malce različni. Pri odgovorih z ocenjevalno lestvico so se posamezniki drugače opredelili, kot pri odgovarjanju le z da in ne. Spremembe so očitno razvidne pri moških, ki so sedaj v večini menili, da bi prej prepoznali sindrom pri sebi kot pri prijatelju. Če so bila mnenja moške populacije pri prejšnjem vprašanju zelo deljena, smo pri tem dobili jasen odgovor. Medtem ko je odstotek žensk ostal popolnoma enak, smo pa s tem vprašanjem dobili zanesljiv odgovor, da bi večina žensk pri sebi težje prepoznala sindrom.



Slika 13: prepoznavna sindroma

### 5.3.2 Prepoznavna sindroma pri prijatelju (drugi osebi)

Odkrila sem, da bi ženske težje prepoznale sindrom pri sebi kot pri prijatelju ali prijateljici. Kar 60% srednješolk je prepričanih, da bi prepoznale sindrom izgorevanja pri nekemu drugemu, ali pa bi vsaj zaznale, da je nekaj narobe, medtem ko so si moški precej deljeni.



Slika 14: prepoznavna pri prijatelju

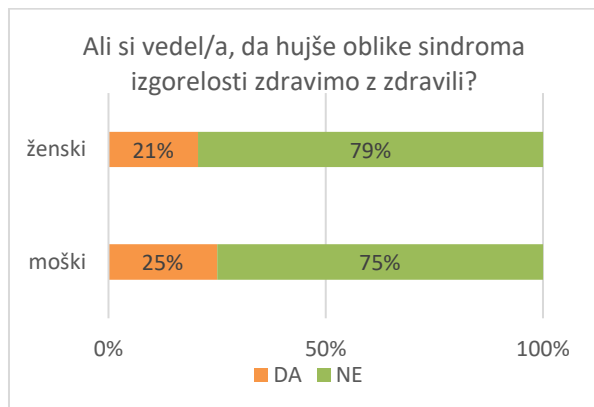
Tako sem zaključila poglavje o prepoznavi sindroma izgorelosti med mladostniki z delno potrditvijo. Ženske bi v večini prepoznale prej sindrom izgorelosti pri prijateljici, kakor pri sebi, medtem ko so moški prepričani, da bi prej prepoznali izgorevanje pri sebi. Glede odgovorov prepoznave pri prijatelju pa so njihova menja deljena.

## 5.4 Resnost sindroma izgorelosti

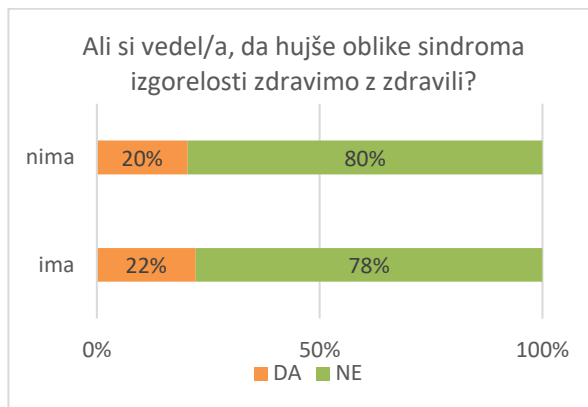
Zadnji sklop poznavanja, ki sem raziskovala, je zajemal zavedanje o resnosti sindroma in kakšne posledice lahko ta bolezen ima, če se za zdravljenje ne odločimo dovolj hitro. Čeprav tega poglavja raziskovanja nisem navedla med hipotezami, ker ga prvotno nisem imela namena raziskovati, sem se zanj odločila zato, ker so mi ti odgovori pripomogli k lažjemu razumevanju poznavanja sindroma. Posamezniki, ki se niso zavedali resnosti sindroma, ga zagotovo niso mogli strokovno poznati. Prav tako pa upam, da sem s temi malce pretresljivimi vprašanji marsikoga napotila do razmisleka o bolezni, ki se vedno bolj širi med mladostniki.

Ta sklop zajema tako primerjavo podatkov po spolu, kakor tudi po šolah, saj se navezuje na poglavje poznavanja.

Čeprav je pri izgorevanju najučinkovitejši način zdravljenja spremeniti tisto, kar nas obremenjuje, spremeniti način življenja, pa to ni zmeraj tako preprosto. Lahko si pomagamo tudi z naravnimi zdravili kot so: homeopatska zdravila (Thea, Kalim phosphoricum, China...), zdravilne rastline (sibirski ginseng, pravi ginseng...) ali aromaterapija (eterična olja, dišeče lučke, masažno olje... ) (Dr. Schmiedel, 2011, str. 92-95).

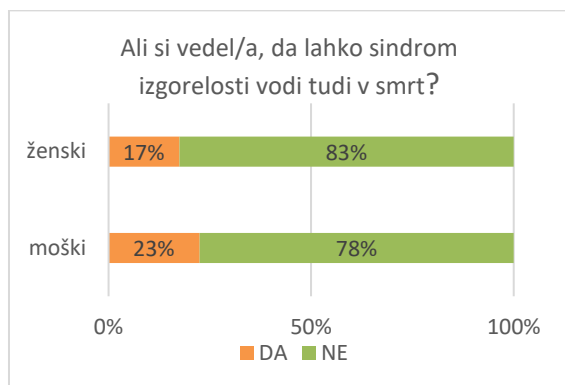


Slika 15: poznavanje resnosti po spolu

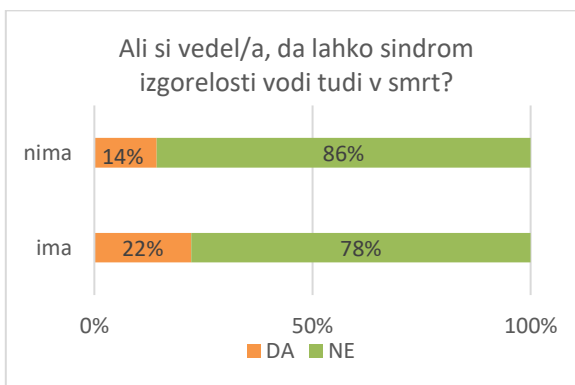


Slika 16: poznavanje resnosti po šolah

Večina mladostnikov se ni zavedala resnosti bolezni. Zavedanje pa ni odvisno ne od spola niti od ur psihologije. Menim, da se premalo govori o tem sindromu ter kakšne posledice lahko ima pozno zdravljenje ali zanemarjanje te bolezni.

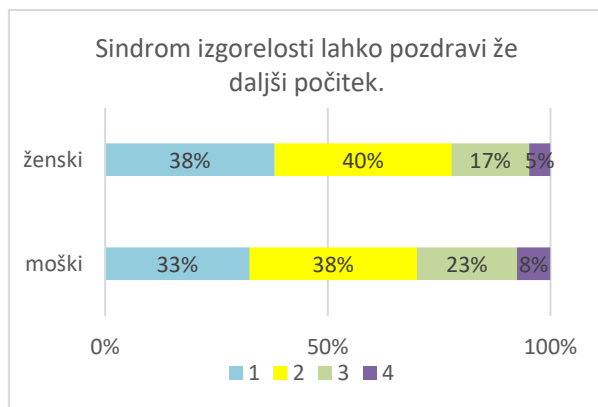


Slika 17: zavedanje smrti po spolu

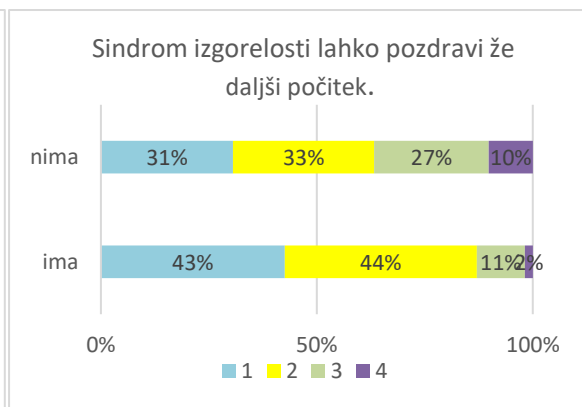


Slika 18: zavedanje smrti po šolah

Prav tako se le petina dijakov zaveda, da v skrajnih primerih izgorelost vodi v samomor. Po navadi oboleli doživijo srčni infarkt ali možgansko kap ali pa storijo samomor. Takšno dogajanje je že tako razširjeno po Aziji, da je prejelo prav posebno ime »karoshi«, ki v japonsščini pomeni dobesedno »smrt zaradi prekomernega dela« (povz. po Karoshi, b.d.).



Slika 21: učinkovitost počitka po spolu



Slika 22: učinkovitost počitka po šolah

Nasprotno prejšnjim odgovorom se je večina vprašanih zavedala, da daljši počitek ne more pozdraviti tako resne bolezni, toda še zmeraj je vsaj petina menila nasprotno. Je pa odstotek odgovorov boljši pri tistih, ki imajo psihologijo pri pouku, kot pri tistih, ki je nimajo. Enako so bolje odgovarjale ženske, ampak razlike so le za nekaj odstotkov.

Mladostniki bi zagotovo morali več vedeti o tem, glede na to, da so ena najbolj ogroženih skupin. Prav tako pa se zaradi šolskih in obšolskih zahtev prav oni srečujejo s stresom na dnevni bazi, še posebej srednješolci. Mnogo dijakov se morda niti ne zaveda, da njihov način življenja ni primeren, in da čeprav sedaj še nimajo težav, to še ne izključuje možnosti, da jih ne bodo imeli v prihodnosti.

## 5.5 Psihološka pomoč

Tretji del svojega raziskovanja sem posvetila psihološki pomoči. V anketi sem glede na razlike med spoloma preverjala, ali se dijaki še zmeraj sramujejo obiska psihologa ali psihiatra, saj naj bi bili zato označeni kot drugačni, nenormalni ali se je dojemanje spremenilo. Ali je to še zmeraj nekakšna tabu tema ali smo se ljudje končno odprli in smo se pripravljene pogovarjati o svojih težavah. Prav tako me je zanimalo, ali bi dijaki sploh znali poiskati pomoč.

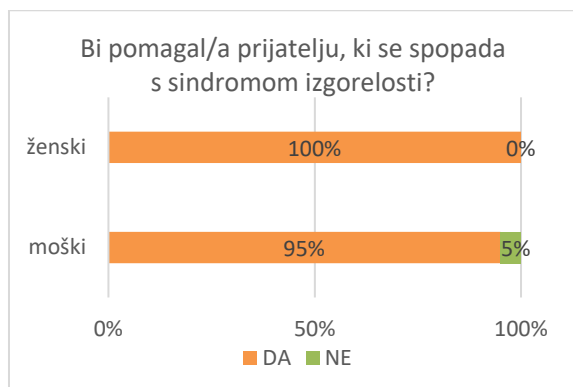
Peter Kapš, dr. med., specialist psihiatrije (2008) je tako odgovoril na vprašanje o temi tabuja obiska psihiatra: »Obisk pri psihiatru ni več tabu. Še vedno pa bi kar nekaj bolnikov svojcem raje reklo, da imajo revmo ali sladkorno bolezen, kot pa da obiskujejo psihiatra. Žal so duševne težave v očeh marsikaterega Slovenca še zmeraj znak šibkosti, slabosti, celo norosti. [...] Ni sramotno imeti revmo, sramotno je imeti težave z dušo« (Ko ne zmorem več, 2008, str. 10).

Prav tako pa zatrjuje, da psihiatre obiskuje čedalje več ljudi, saj naj bi spoznavali, da je pravočasna psihološka pomoč odrešilna. Najpogosteje naj bi ljudje obiskovali psihiatra zaradi tesnobe, depresije, psihoseksualnih težav, sindroma izgorelosti ... (povz. po Ko ne zmorem več, 2008, str. 10).

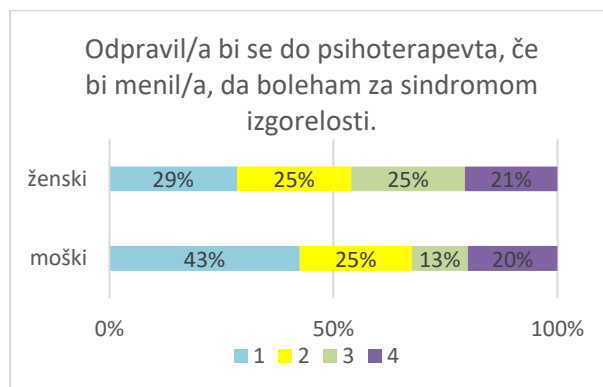
### 5.5.1 Pomoč sebi ali prijatelju

Skoraj vsi dijaki bi takoj pomagali prijatelju, ki bi imel težave z izčrpanostjo. Presenetilo pa me je odkritje, da se fantje še zmeraj raje ne odločijo za obisk psihologa. Slaba polovica fantov je odgovorila, da se zagotovo ne bi odpravili do psihologa, čeprav bi v večini prijatelja takoj napotili do ustrezne psihološke pomoči. Dekleta imajo precej deljeno mnenje glede osebnega obiska psihologa, bi pa zagotovo napotile prijateljico do njega.

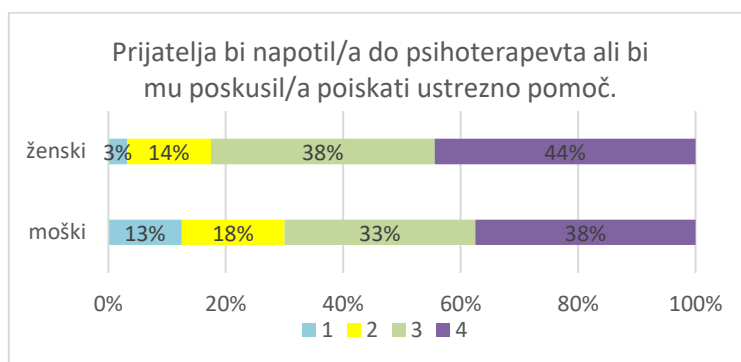
Še zmeraj pa je iz ankete razvidno, da se dijaki malce sramujejo ter izogibajo obiska psihologa. Čeprav mi je psihologinja Natalija Bilobrk (osebna komunikacija, 10.02.2020) dejala: »Otroci se mnogo bolj poslužujejo psihološke pomoči kot nekoč, pri pogovoru pa so veliko bolj odprti.«



Slika 19: pomoč prijatelju



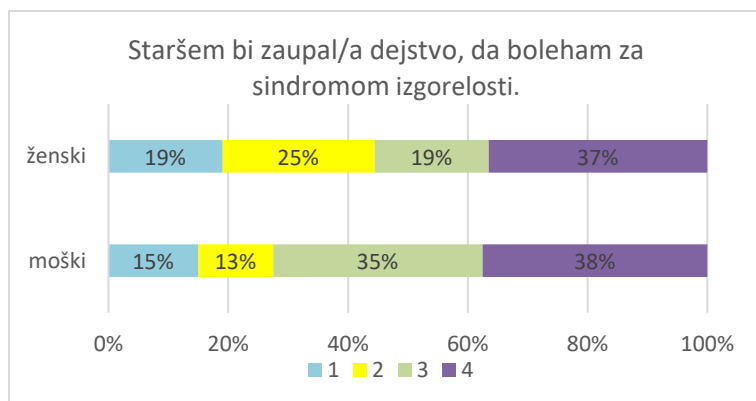
Slika 20: psihološka pomoč



Slika 21: Pomoč prijatelju merilna lestvica

### 5.5.2 Pogovor o boleznih

Prav tako sem preverjala, ali bi se dijaki upali pogovoriti s svojimi starši o svojih težavah. Odgovori so me kar presenetili, saj je večina, tako pri moških kot pri ženskah, odgovorila z največjo stopnjo strinjanja. Je pa večji odstotek moških, ki bi prej zaupali svoje težave staršem, kot pa deklet, kar me je kar malo presenetilo, glede na to, da naj bi bile ženske bolj komunikativne in naj bi se več pogovarjale o svojih zasebnih težavah ter jih lažje izražale kakor moški.



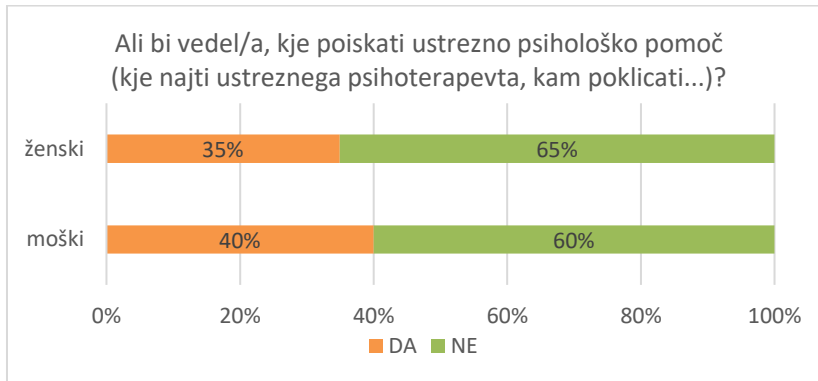
Slika 22: pogovor s starši



### 5.5.3 Kako priti do psihološke pomoči?

Zaradi slabega poznavanja simptoma sem sklepala, da mnogo mladih ne bi znalo poiskati ustrezne psihološke pomoči, npr. kam poklicati, poiskati ambulante, ter kako sploh priti do njih.

Moje pričakovanje se je potrdilo, saj je večina dijakov odgovorila, da ne bi znala poiskati ustrezne psihološke pomoči, kljub temu da bi radi pomagali prijatelju ali sebi. Me je pa presenetil podatek, da več fantov ve, kje najti psihološko pomoč, kakor dekleta.



**Slika 23: kje najti pomoč**

Da lahko sploh pristopimo do psihologa ali psihiatra, se je najprej potrebno obrniti na osebnega zdravnika ali šolskega psihologa. Ti najprej presodijo, ali gre za resno težavo in nas nato preusmerijo k ustrezni psihološki pomoči. Na obisk usposobljenega delavca je potrebno čakati tudi kakšno leto. Pri mladih je najprej potrebna ocena telesnega stanja, nato še psihološka ocena čustvovanja pacienta. Sindrom večinoma zdravijo z vedenjsko kognitivno terapijo. Je pa zdravljenje lažje kot nekoč, npr. nekaj desetletij nazaj, saj so mladi veliko bolj odprti do pogovora in so pripravljeni deliti svoje probleme. Naj bi tudi prav mladi prej prepoznali simptome bolezni na sebi, kakor odrasli (povz. po Martinčič Jarc V., osebna komunikacija, 09.02.2020).

Vendar pa je zelo redko, da bi se mladostniki zdravili izključno zaradi sindroma izgorelosti. Psihologinja N. Bilobrk, zaposlena v ZD Piran mi je dejala: »Ne pomnim, da bi kadarkoli pomagala srednješolcu, ki bi se zdravil izključno zaradi sindroma izgorelosti. Večinoma se mladostniki zdravijo zaradi anksioznih motenj ali depresije« (N. Bilobrk, osebna komunikacija, 10.02.2020). Poleg anksioznih motenj in depresije pa se lahko pojavljajo tudi znaki sindroma izgorelosti.

Zadnji del raziskovanja zaključujem z delno potrditvijo hipoteze, saj mladostniki v večini primerov ne bi znali poiskati ustrezne psihološke pomoči, bi pa takoj pomagali nekemu, če bi zaznali, da je nekaj narobe. Mladostniki bi takoj priskočili na pomoč svojemu prijatelju, medtem ko se sami raje ne bi obrnili na psihiatra ali psihologa.

## 6 Razprava in zaključek

Čeprav je sindrom izgorelosti pri mladostnikih še precej neraziskano področje, ga tudi dijaki zelo slabo poznajo, kljub temu da so prav oni ena od najbolj rizičnih skupin, ki najpogosteje obolevajo ali vsaj kažejo znake sindroma. Večinoma gre za neko specifično osebnostno strukturo najstnikov, ki obolevajo za izgorelostjo. Sindrom izgorevanja je značilen pri dijakih, ki se izjemno angažirajo na najrazličnejših področjih, pri tistih, ki se le storilnostno samovrednotijo in tistih, ki so precej introvertirani.

Vzorci našega samovrednotenja in načina dela se pojavljajo že v otroštvu, zato je že zelo pomembna starševska vzgoja. Pomembno je, da starši ne silijo otrok v dejavnosti, ki jih ne želijo opravljati, prav tako pa naj jih ne vrednotijo le po dosežkih, saj se bo otrok začel počutiti ljubljenega le takrat, ko bo storil ali dosegel nekaj dobrega, moral pa bi biti ljubljen zaradi sebe in svojih lastnosti.

Pogosto je pri najstnikih težje zatreti stres, ki vodi v izgorevanje, saj takrat družba od dijaka pričakuje, da sprejme kar nekaj pomembnih odločitev o njegovi prihodnosti in življenju (npr. izbira študija, poklica, družina...). Kot svojci in bližnji prijatelji mu lahko le stojimo ob strani ter poskušamo pomagati, če se le da, ter olajšati postopek odločanja. Če pa nič od naštetega ne pomaga, je potrebno poiskati profesionalno pomoč. Najprej oboleli obišče osebnega zdravnika ali šolskega psihologa, ta ga napoti do psihologa ali psihiatra, pri katerem zdravljenje poteka z vedenjsko kognitivno terapijo, ob hujši diagnozi pa tudi z antidepresivi.

Pri analizi anketnega vprašanja sem ugotovila, da je pojem sindrom izgorelosti slabo poznan med mladostniki, glede na to, da so mladostniki ena od najbolj ogroženih skupin za razvoj te bolezni. Prav tako dijaki ne glede na to, ali imajo psihologijo pri pouku ali ne, ne vedo veliko o tem sindromu, kar kaže na to, da se ne govori veliko o sindromu izgorevanja pri pouku. Mladostniki sindrom izgorelosti poznajo le laično. Glede na spol poznavanje sindroma nima velikih odstopanj. Prav tako se ne zavedajo resnosti bolezni. Le redki so vedeli, da se sindrom zdravi z zdravljenjem.

Zanimivo je, da bi mladostniki prej prepoznali težave pri drugih, kakor pri sebi. Večina dijakov pa je prepričanih, da sindroma ne bi niti znali prepoznati pri sebi. Prav tako bi takoj napotili prijatelja do psihologa ali psihiatra, medtem ko bi se sami bolj ali manj izogibali psihološke pomoči.

Mladi nimajo več tolikšne problematike z izražanjem svojih čustev in težav kot nekoč. Večina dijakov bi priznala staršem, da ima težave, pri tem pa so moški bolj odprti od žensk. Čeprav bi potrebovali pomoč, pa večina mladih ne bi znali poiskati ustrezne psihološke pomoči (kam poklicati, kje so ordinacije...).

Iz zgornjih sklepov lahko povzamem, da potrjujem svojo prvo hipotezo o nepoznavanju strokovne seznanjenosti s sindromom izgorelosti med mladostniki. Drugo in tretjo hipotezo pa lahko le deloma potrdim, saj bi ženske prej prepoznale sindrom pri prijatelju, medtem ko moški prej pri sebi. Oba spola pa bi želela priskočiti na pomoč drugim, manj pogosto tudi sebi, toda ne bi vedela, kje poiskati psihološko pomoč ter na koga se obrniti.

Menim, da bi v šolah morali več ozaveščati mlade na področju izgorevanja ter jih učiti, kako se pravilno soočati s stresom, da bi bili še zmeraj učinkoviti pri svojem delu, toda zdravi. Prav tako bi se moralo brez strahu in sramovanja spregovoriti o psihološki pomoči in se enkrat za vselej znebiti tega tabuja ter povečati kader strokovnih delavcev in zmanjšati čakalno dobo, da bi oboleli takoj dobili strokovno pomoč, ki jo potrebuje. Posledično pa menim, da bi bilo tudi manj smrtnih žrtev, če bi ljudje pravočasno

prejeli ustrezno pomoč. Mlade pa bi bilo potrebno seznaniti, kako sploh pomagati ter poiskati pomoč oboleli osebi.

Čeprav se je moje raziskovanje z izdelavo raziskovalne naloge na tej stopnji zaključilo, pa si ne morem pomagati, da se mi ne bi porajalo še par vprašanj. Ta so:

- Kako preventivno prepoznati in zaustaviti razvoj sindroma izgorelosti?
- Ali za sindromom izgorelosti prej obolevajo dijaki, ki se ukvarjajo poleg šole še z obšolskimi dejavnostmi ali tisti, katerih glavna skrb je le šola?
- Kako poteka nadaljnje življenje po končanem zdravljenju? Kolikšna je možnost, da mladostnik ponovno oboli, kljub temu, da je že bil ozdravljen?

## 7 Viri in literatura

### 7.1 Knjižni viri:

- Dernovšek, M. Z., et al. *Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2006. ISBN-10 961-6202-85-5
- Leiter, M. P. in Maslach, C. *Resnica o izgorevanju na delovnem mestu*. Ljubljana: Educy, 2002. ISBN 961-6010-71-9
- Schmiedel, V. *Izgorelost burnout: ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo*. Maribor: Mettis bukvarna, 2011. ISBN 978-961-6872-00-3

### 7.2 Spletni viri:

- How to help your child avoid high school burnout. (online) 2019. (citirano 25.02.2020) dostopno na naslovu: <https://www.oxfordlearning.com/tips-to-avoid-high-school-burnout/>
- Inštitut za razvoj človeških virov. (online) *Kaj je izgorelost*. b.d. (citirano 19.02.2020) dostopno na naslovu: <https://www.burnout.si/izgorelost-sai/sindrom-adrenalne-izgorelosti/kaj-je-izgorelost-burnout>
- Inštitut za razvoj človeških virov. (online) *Kratko o izgorelosti*. b.d. (citirano 20.02.2020) dostopno na naslovu: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/izgorelost/kratko-o-izgorelosti>
- Inštitut za razvoj človeških virov. (online) *Stopnje izgorelosti – simptomi*. b.d. (citirano 19.02.2020) dostopno na naslovu: <https://www.burnout.si/izgorelost-sai/sindrom-adrenalne-izgorelosti/stopnje-izgorelosti-simptomi>
- K. B. (online) *Sindrom izgorelosti uradno priznan kot kronično stanje*. 2019 (citirano 19.02.2020) dostopno na naslovu: <https://vizita.si/bolezni/sindrom-izgorelosti-uradno-priznan-kot-bolezen.html>
- Krka. (online) *Ko ne zmorem več*. 2008 (citirano 19.02.2022) dostopno na naslovu: [http://www.krka.si/media/prk/dokumenti/0549\\_2008\\_sep\\_izcrpanost.pdf](http://www.krka.si/media/prk/dokumenti/0549_2008_sep_izcrpanost.pdf)
- Melavc, A. (online) *Izgorelost kot posledica neprimerne reakcije na stresne situacije*. 2016 (citirano 25.02.2020) dostopno na naslovu: [http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska\\_dela\\_1/pdfs/mb11\\_melavc-anja.pdf](http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_melavc-anja.pdf)
- Patel, S. (online) *High school burnout signs and tips*. 2019 (citirano 25.02.2020) dostopno na naslovu: <https://prepexpert.com/high-school-burnout-signs-and-tips/>
- Perat, M. in Pšeničny, A. (online) *Can burnout result from personality disorders?* 2016 (citirano 24.02.2020) dostopno na naslovu: [http://www2.arnes.si/~anthropos/anthropos/2016/1-2/02\\_psenicni\\_perat.pdf](http://www2.arnes.si/~anthropos/anthropos/2016/1-2/02_psenicni_perat.pdf)
- Perko, B. (online) *Tistega, ki se sam ne zna ustaviti, ustavi njegovo telo*. 2018 (citirano 23.03.2020) dostopno na naslovu: <https://www.zurnal24.si/zdravje/zivljenjski-stil/tistega-ki-se-sam-ne-zna-ustaviti-ustavi-njegovo-telo-318306>
- Pšeničny, A. (online) *Recipročni model izgorelosti (RMI): prikaz povezave med interpersonalnimi in intrapersonalnimi dejavniki*. 2006 (citirano 19.02.2020) dostopno na naslovu: [http://psiholoska-obzorja.si/ahiv\\_clanki/2006\\_3/psenicny.pdf](http://psiholoska-obzorja.si/ahiv_clanki/2006_3/psenicny.pdf)

- Pšeničny, A. (online) *Prepoznavanje in preprečevanje izgorelosti*. 2008 (citirano 27.02.2020) dostopno na naslovu: [https://www.burnout.si/uploads/clanki/izgorelost%20poljudni/08\\_11Didaktalzgorelost.pdf](https://www.burnout.si/uploads/clanki/izgorelost%20poljudni/08_11Didaktalzgorelost.pdf)
- Videmšek, N. (online) *Izgorelost pri študentih: neizogibno zlo ali posameznikova odločitev?* 2019 (citirano 20.02.2020) dostopno na naslovu: <http://sfu-ljubljana.si/sl/blog/izgorelost-pri-studentih-neizogibno-zlo-ali-posameznikova-odlocitev>
- Walburg, V. (online) *Burnout among high school students: A literature review*. 2014 (citirano 25.02.2020) dostopno na naslovu: <http://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/58814.pdf>
- Wikipedia (online) *Karoshi*. b.d. (citirano 25.02.2020) dostopno na naslovu: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Karōshi>
- Zorec, V. (online) *Sindrom izgorevanja pri zaposlenih v zavodih za varstvo in usposabljanje*. 2016 (citirano 27.02.2020) dostopno na naslovu: [http://pefprints.pef.uni-lj.si/4031/1/Diplomsko\\_delo\\_-\\_Vanda\\_Zorec.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/4031/1/Diplomsko_delo_-_Vanda_Zorec.pdf)

### 7.3 Viri slik:

- Slika 1. *Začetek razvoja izgorelosti*, dostopno na naslovu: [http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska\\_dela\\_1/pdfs/mb11\\_melavc-anja.pdf](http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_melavc-anja.pdf)
- Slika 2. *Stopnje izgorevanja*, dostopno na naslovu: <https://www.burnout.si/izgorelost-sai/sindrom-adrenalne-izgorelosti/stopnje-izgorelosti-simptomi>
- Slika 3. *Ogroženost dijakov*, dostopno na naslovu: <https://www.burnout.si/izgorelost-v-podjetjih/dejavniki-izgorevanja/stroski-izgorelosti>

## 8 Priloge

### 8.1 Anketni vprašalnik

Spol:

- moški  
 ženski

Koliko si star/a?

Katero šolo obiskuješ? (napiši tudi smer, npr. GEPŠ - gimnazija)

Na vprašanja odgovori tako, da označiš DA ali NE.

1. Ali si že kdaj slišal/a za sindrom izgorelosti?

- DA  
 NE

2. Označi spodaj možnosti, za katere meniš, da označujejo simptome sindroma izgorelosti.

Možnih je več odgovorov

- preutrujenost  
 odmik od ljudi  
 deloholizem  
 izboljšano mnenje o sebi

3. Ali meniš, da bi sindrom izgorelosti znal/a prepoznati pri sebi?

- DA  
 NE

4. Ali meniš, da bi sindrom izgorelosti znal/a prepoznati pri prijatelju?

- DA  
 NE

5. Bi pomagal/a prijatelju, ki se spopada s sindromom izgorelosti?

- DA
- NE

6. Ali bi vedel/a, kje poiskati ustrezno psihološko pomoč (kje najti ustreznega psihoterapevta, kam poklicati...)?

- DA
- NE

7. Ali si vedel/a, da hujše oblike sindroma izgorelosti zdravimo z zdravili?

- DA
- NE

8. Ali si vedel/a, da lahko sindrom izgorelosti vodi tudi v smrt?

- DA
- NE

Na trditve odgovori s pomočjo merske lestvice (od 1 do 4, 1 pomeni najmanjše strinjanje, 4 pa največje strinjanje).

9. Dobro poznam sindrom izgorelosti.

- 1
- 2
- 3
- 4

10. Že manjši preutrujenosti rečemo izčrpanost.

- 1
- 2
- 3
- 4

11. Izgorelost izhaja iz nekih notranjih prisil (sami želimo opraviti vso delo, kar je preko naših zmožnosti, nihče drug nas ne sili v delo).

- 1
- 2
- 3
- 4

12. Sindrom izgorelosti lahko pozdravi že daljši počitek.

- 1
- 2
- 3
- 4

13. Prej bi prepoznal/a sindrom izgorelosti pri sebi, kot pri svojem prijatelju.

- 1
- 2
- 3
- 4

14. Staršem bi zaupal/a dejstvo, da boleham za sindromom izgorelosti.

- 1
- 2
- 3
- 4

15. Odpravil/a bi se do psihoterapevta, če bi menil/a, da boleham za sindromom izgorelosti.

- 1
- 2
- 3
- 4

16. Prijatelja bi napotil/a do psihoterapevta ali bi mu poskusil/a poiskati ustrezno pomoč.

- 1
- 2
- 3
- 4



## 8.2 Vprašanja postavljena v intervjujih s psihologinjo in psihiatrinjo

- Kateri so glavni razlogi zaradi katerih mladostniki obolevajo za sindromom izgorelosti (ali je to družina, šola, izvenšolske dejavnosti, sovrstniki...)?
- Ali imajo oboleli kakšne specifične lastnosti (npr. tisti, ki so bolj podvrženi stresu in lahko hitro postanejo živčni...), ali pa obolelost ni odvisna od posameznika in njegovih osebnih lastnosti, ampak od nekih zunanjih dejavnikov in lahko doleti vsakega?
- Ali mladostniki poleg sindroma izgorelosti obolevajo še za katero drugo duševno motnjo, npr. depresijo ali anksioznimi motnjami?
- Ali je to pogosta težava med mladostniki?
- Kdo mladostnike napoti do vas? Ali so to starši, ki opazijo težavo, ali morda prijatelji, ali posameznik sam, ki se zave sindroma?
- Kako pa jim vi lahko pomagate (katere metode zdravljenja se poslužujete)?