

UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA VISOKE POSLOVNE ŠOLE
**IZGORELOST ŠTUDENTOV PRI OPRAVLJANJU ŠTUDENTSKEGA
DELA**

Ljubljana, februar 2021

ARJETA KUQI

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Arjeta Kuqi, študentka Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtorica predloženega dela z naslovom Izgorelost študentov pri opravljanju študentskega dela, pripravljenega v sodelovanju s svetovalcem izr. prof. dr. Matejem Černetom

IZJAVLJAM

1. da sem predloženo delo pripravila samostojno;
2. da je tiskana oblika predloženega dela istovetna njegovi elektronski obliki;
3. da je besedilo predloženega dela jezikovno korektno in tehnično pripravljeno v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, kar pomeni, da sem poskrbel/-a, da so dela in mnenja drugih avtorjev oziroma avtoric, ki jih uporabljam oziroma navajam v besedilu, citirana oziroma povzeta v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani;
4. da se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del (v pisni ali grafični obliki) kot mojih lastnih – kaznivo po Kazenskem zakoniku Republike Slovenije;
5. da se zavedam posledic, ki bi jih na osnovi predloženega dela dokazano plagiatorstvo lahko predstavljalo za moj status na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani v skladu z relevantnim pravilnikom;
6. da sem pridobila vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v predloženem delu in jih v njem jasno označila;
7. da sem pri pripravi predloženega dela ravnala v skladu z etičnimi načeli in, kjer je to potrebno, za raziskavo pridobila soglasje etične komisije;
8. da soglašam, da se elektronska oblika predloženega dela uporabi za preverjanje podobnosti vsebine z drugimi deli s programsko opremo za preverjanje podobnosti vsebine, ki je povezana s študijskim informacijskim sistemom članice;
9. da na Univerzo v Ljubljani neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve predloženega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico dajanja predloženega dela na voljo javnosti na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani;
10. da hkrati z objavo predloženega dela dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v njem in v tej izjavi.

V Ljubljani, dne _____

Podpis študentke: _____

KAZALO

UVOD	1
1 STRES	2
1.1 Dejavniki stresa	2
1.2 Simptomi stresa	3
1.3 Premagovanje stresa	4
2 IZGORELOST	5
2.1 Dejavniki izgorelosti	5
2.2 Simptomi izgorelosti	6
2.3 Preprečevanje izgorelosti	8
2.4 Premagovanje izgorelosti	9
3 ŠTUDENTSKO DELO V SLOVENIJI.....	9
3.1 Pravna ureditev študentskega dela	10
3.2 Študentska organizacija Slovenije.....	11
3.3 Prednosti študentskega dela.....	11
4 IZGORELOST PRI OPRAVLJANJU ŠTUDENTSKEGA DELA MED ŠTUDENTI EKONOMSKE FAKULTETE	12
4.1 Metodološki okvir	12
4.2 Rezultati raziskave.....	14
4.3 Ugotovitve	18
4.4 Predlogi	20
SKLEP	21
LITERATURA IN VIRI	22
PRILOGA	24

KAZALO TABEL

Tabela 1: Anketiranci - spol	13
Tabela 2: Anketiranci - letnik študija	13
Tabela 3: Ali bi svoje študentsko delo opisali kot stresno?.....	14
Tabela 4: Kaj vam predstavlja večji stres?	14
Tabela 5: Kateri dejavniki vam predstavljajo največji stres?	Napaka! Zaznamek ni definiran.

Tabela 6: Katere metode obvladovanja stresa uporabljate?	15
Tabela 7: Katere simptome opazate pri sebi?.....	16
Tabela 8: Kdaj se najbolj sprostite?	16
Tabela 9: Ste kdaj občutili simptome izgorelosti?	17
Tabela 10: Ste kdaj zaradi svojih težav poiskali strokovno pomoč?.....	17
Tabela 11: Kateri dejavnik bi vam najbolj pomagal pri zmanjšanju preobremenjenosti? ..	17

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Anketa o izgorelosti študentov Ekonomske fakultete pri opravljanju študentskega dela.....	26
--	----

UVOD

V življenju se vsak posameznik velikokrat sooči z različnimi stresnimi situacijami. Naše telo se na te situacije odzove na različne načine. Stres lahko definiramo kot katerokoli vrsto spremembe, ki povzroči fizične, emocionalne in psihološke posledice. Stres je, poenostavljeno povedano, odziv telesa na vse, kar potrebuje našo pozornost in zahteva takojšnje ukrepanje. Lahko bi rekli, da vsak človek včasih doživi stres v eni ali drugi obliki. Pomembno je, da se človek pravilno odzove na stres (Verywell Mind, 2020). Če se stresne situacije pojavljajo nenehno in skozi dolgo časovno obdobje, lahko to pripelje do izgorelosti. Izgorelost pa je je stanje telesne, čustvene in mentalne izčrpanosti. Dolgo obdobje izgorelosti lahko vodi do resnih psiholoških motenj kot so depresija, srčno žilne bolezni in sladkorne bolezni (Healthline, 2019).

Študentska leta so leta, v katerih naj bi uživali in se konstantno osebno izpolnjevali. Ker pa mnogi študenti za preživetje potrebujejo denar, oziroma si tekom študija želijo nabirati delovne izkušnje, mnogi opravljajo študentsko delo. Študentsko delo je delo dijakov in študentov preko tako imenovane napotnice oziroma s poseganjem raznih študentskih servisov. Ima značilnost da je občasno in začasno, poleg tega pa ne sme bit isto kot redno delo. Tako je zagotovljeno, da delo ne moti procesa študija in ščiti tiste mlade, ki iščejo prvo zaposlitev (Kosi, 2010). Ta študentska dela so mnogokrat zelo obsežna, naporna in stresna, to pa velja tudi za študij. Kombiniranje dela in študija lahko vodi tudi do izgorelosti, pa čeprav si predstavljamo, da se to lahko zgodi le starejšim.

Namen moje zaključne strokovne naloge je doseči, da si bom na koncu predstavljala, kako študenti Ekonomske fakultete kombinirajo delo in študij in če ob tem ostaja njihovo mentalno zdravje na mestu. Cilj pa je predvsem ugotoviti, če se študenti vseh letnikov Ekonomske fakultete spopadajo s simptomi izgorelosti, oziroma kako jim uspeva kombinirati delo in študij. Odločila sem se, da bom naredila kratko raziskavo s katero bom ugotovila, kakšno je stanje pri študentih Ekonomske fakultete.

V prvem delu naloge bom predstavila pojem stresa, in sicer njegove dejavnike, simptome stresa in predstavila nekaj načinov premagovanja. S tem poglavjem sem začela zato, da bodo bralci lažje razumeli razliko med stresom in izgorelostjo. Po tem poglavju bom nadaljevala s poglavjem o izgorelosti. Tam bom predstavila dejavnike, simptome, načine preprečevanja in premagovanja izgorelosti. Nadaljevala bom s poglavjem, v katerem bom predstavila študentsko delo v Sloveniji in sicer njegovo pravno ureditev, Študentsko organizacijo Slovenije ter prednosti in slabosti študentskega dela.

V empiričnem delu naloge bom predstavila raziskavo, ki jo bom izvedla s pomočjo anketnih vprašalnikov, ki jih bom izvajala pri študentih Ekonomske fakultete. Naredila bom analizo za vsako posamezno vprašanje na vprašalniku in na koncu predstavila svoje ugotovitve in predloge.

1 STRES

Stres lahko definiramo kot katerokoli vrsto spremembe, ki povzroči fizične, emocionalne in psihološke posledice. Stres je, poenostavljeno povedano, odziv telesa na vse, kar potrebuje našo pozornost in zahteva takojšnje ukrepanje. Lahko bi rekli, da vsak človek včasih doživi stres v eni ali drugi obliki. Pomembno je, da se človek pravilno odzove na stres (Verywell Mind, 2020).

Človeško telo je v bistvu narejeno za to, da doživlja stres in nanj reagira. Stres pomaga telesu, da se lažje prilagodi novim situacijam. Lahko je pozitiven, kar pomeni, da služi kot opozorilo, motivacijo in nas prisili k temu, da se izognemo nevarnosti. Na primer, če imamo v prihajajočih tednih pomembno preizkušnjo, nam stresni odziv lahko pomaga, da naše telo tiste dni več stvari premore. Se pa moramo zavedati, da stres lahko postane težava, če se stresorji pojavljajo brez obdobja premora in počitka. Med stresnim dogodkom avtonomni živčni sistem kontrolira naše bitje srca, dihanje, vid, spremembe in še več (Cleveland Clinic, 2021).

V tem poglavju vam bom natančno predstavila dejavnike in simptome stresa ter učinkovite tehnike premagovanja stresa.

1.1 Dejavniki stresa

Vsaka oseba je drugačna, kar pomeni da ima tudi vsaka oseba drugačne situacije, ki jo spravijo pod stres. Še vedno pa je najbolj pogost faktor prav stres na delu. Kar 40 % delavcev priznava, da velikokrat doživljajo stres v pisarnah in skoraj ena četrtnina jih pravi, da je delo najbolj vpliva na to, da so pod stresom (Web MD, 2020).

Dejavniki **delovnega stresa** vključujejo (Web MD, 2020):

- nezadovoljstvo z delom,
- preveč natrpan urnik in preveč obveznosti,
- dolge ure dela,
- slabo upravljanje na delovnem mestu, nejasna pričakovanja in nezaupanje delodajalca,
- delo pod nevarnimi pogoji,
- strah, da bi izgubili službo,
- veliko javnega nastopanja pred sodelavci,
- nadlegovanje na delovnem mestu.

Tudi **življenjski stres** ima ogromen vpliv. Primeri so (Web MD, 2020):

- smrt bližnjega,
- ločitev,
- izguba službe,
- finančne obveznosti,

- finančna nestabilnost,
- poroka,
- selitev,
- bolezen ali poškodba,
- čustvene težave kot so depresija, zaskrbljenost, jeza, slaba samopodoba ipd.
- razne travmatične izkušnje.

1.2 Simptomi stresa

Stres lahko vpliva na vse dele našega življenja. Tako na čustva, kot tudi na obnašanje, razmišljanje in fizično zdravje. Noben del našega telesa ni imun na stres. Ampak ker se ljudje soočamo s stresom na različne načine, se simptomi stresa razlikujejo od človeka do človeka. Simptomi stresa so lahko dvoumni, ker so lahko tudi znak katere druge bolezni. Ravno zato je zelo pomembno, da se o njih vedno posvetujemo z našim osebnim zdravnikom (Web MD, 2019).

Prva vrsta so **emocionalni simptomi**, ki vključujejo (Web MD, 2019):

- razdražljivost, agresivnost in pogosto spreminjanje razpoloženja,
- občutek izgube kontrole,
- nezmožnost sprostitve in umiritve misli,
- slaba samopodoba, osamljenost, občutek manjvrednosti in depresija,
- izogibanje socializaciji.

Naslednja vrsta so **fizični simptomi**, ki vključujejo (Web MD, 2019):

- nizek nivo energije,
- glavoboli,
- razdražen želodec (driska, slabo počutje, bolečine),
- nenavadne bolečine v mišicah,
- bolečina v prsih,
- hiter srčni utrip,
- nespečnost,
- pogosti prehladi in okužbe,
- živčnost, tresenje, zvok v ušesih, potne roke,
- suha usta,
- težave s požiranjem.

Naslednji so **kognitivni simptomi** (Web MD, 2019):

- neprestana zaskrbljenost,
- negativne misli,

- pozabljivost,
- neorganiziranost,
- nezmožnost osredotočenosti,
- nezmožnost kritičnega mišljenja.

Simptomi, ki so **povezani z našim obnašanjem** (Web MD, 2019):

- spremembe v apetitu - zmanjšanje ali povečanje apetita,
- odlašanje in izogibanje obveznostim,
- povečana uporaba drog, alkohola in cigaret,
- obnašanja, ki izražajo živčnost - grizenje nohtov in podobno.

1.3 Premagovanje stresa

Prvi način premagovanja stresa je lahko **telovadba**. To je eden izmed najboljših načinov kako sprostiti svoje telo in um. Telovadba vpliva tudi na naše splošno počutje, ampak jo moramo izvajati konsistentno. Vsak teden naj bi naredili približno 3 ure intenzivne vadbe kot je na primer hitra hoja, tek in podobno. Pomembno je, da si zastavimo cilje, katerim je lahko slediti (Web MD, 2021).

Naslednji način je **sproščanje mišic**. Ko smo pod stresom, naše mišice postanejo napete. Sprostimo jih lahko tako, da delamo raztezne vaje, si privoščimo masažo ali kopel in se spočijemo. Temu lahko dodamo še **dihalne vaje** s katerimi se lahko v hipu sprostimo. Ko se naučimo, kako jih pravilno izvajati, se naše počutje lahko zelo izboljša (Web MD, 2021).

Naslednji način je **urejena prehrana**. Ko jemo uravnoreženo hrano se na splošno počutimo bolje. Hrana nam pomaga tudi pri kontroliranju našega splošnega razpoloženja. Pomembno je, da naša prehrana vsebuje sadje, zelenjavo, proteine in zdrave maščobe. Pomembno je, da ne izločimo nobenega od teh hranil (Web MD, 2021).

Naslednji način je lahko **umiritev**. Sodobno življenje je zelo hitro in zato včasih potrebujemo le čas, da se umirimo. Pomembno je tudi, da si vzamemo premor, ko ga potrebujemo. Med temi premori lahko meditiramo, izvajamo jogo, poslušamo glasbo, preživimo čas v naravi in podobno (Web MD, 2021).

Naslednji način je **vključitev hobijev v vsakdanje življenje**. Zelo pomembno je, da si vzamemo čas za stvari, v katerih uživamo. Umiritveni hobiji lahko vključujejo branje, klekkanje, risanje, gledanje filmov, igranje družabnih iger in podobno (Web MD, 2021).

Zadnji način, ki bi ga omenila je **pogovor o stvareh, ki nas težijo**. Lahko se pogovarjamo z družino, prijatelji, psihologom, partnerjem... Lahko pa se pogovarjamo tudi sami s sabo. Pri tem je pomembno, da je ta pogovor pozitiven. Če se ujamemo pri tem, da si govorimo, da ne zmoremo, je pomembno, da to čimprej obrnemo na pozitivno (Web MD, 2021).

2 IZGORELOST

Kot je ugotovil že psiholog Herbert Freudenberger leta 1970, je izgorelost stanje mentalne in fizične izčrpanosti, zaradi katerega lahko človek izgubi veselje do svoje kariere, do druženja s prijatelji in družino ter vseh drugih aktivnosti. Taki ljudje se po navadi počutijo, kot da življenje nima smisla in zjutraj težko vstanejo iz postelje. Pogosto imajo pesimističen pogled na življenje in se počutijo izgubljene. Konstantno izpostavljanje stresnim situacijam, kot je na primer skrb za bolnega družinskega člana, podaljševanje dela ali prekomerno spremljanje slabih novic, lahko pripeljejo do stresnih situacij. Sicer pa izgorelosti ni vedno lahko prepoznati, težava pa je tudi v tem, da se je ne da rešiti brez pomoči. Dolgo obdobje izgorelosti lahko vodi do resnih psiholoških motenj kot so depresija, srčno žilne bolezni in sladkorna bolezen (Healthline, 2019).

2.1 Dejavniki izgorelosti

Obstaja veliko modelov, ki pomagajo pri definiranju in napovedovanju izgorelosti. Je pa Svetovna zdravstvena organizacija pred kratkim pripravila uradno zdravstveno diagnozo, ki se imenuje **Model področij delovnega življenja**, ki temelji na raziskavah Christine Maslach in Michela P. Leiterja, ki poučujeta na univerzi v Kaliforniji. Ta model prikaže šest področij na katerih se lahko ljudje srečajo z dejavniki, ki bi lahko vodili do izgorelosti. Ljudem pomaga, da na teh področjih naredijo pozitivne spremembe in se izognejo izgorelosti (Saunders, 2019).

Prvo področje je **delovna obremenitev**. Ko ima človek opravka z delovno obremenitvijo, ki se povezuje z njegovo kapaciteto, lahko opravi svoje delo učinkovito, ima priložnosti za počitek in najde čas za osebno rast in razvoj. Ko je človek kronično obremenjen, priložnosti za ravnovesje preprosto ni. Pomembno je, da vsak človek zase pogleda, kako mu gre na naslednjih področjih: planiranje dela, prioritiziranje dela, delegiranje, uporabljanje besede "ne" in opuščanje perfekcionizma. Če človek nima urejenih stvari na naslednjih področjih, je zelo pomembno, da na njih dela in opazuje, kako se čez čas počuti. Za marsikoga, še posebej za tistega, ki ima težave z postavljanjem drugih ljudi na prvo mesto, lahko nekatere spremembe zmanjšajo možnost izgorelosti in dajo nek prostor za počitek (Saunders, 2019).

Naslednje področje je **vidno pomanjkanje kontrole**. Če se človek počuti, da mu manjka avtonomije, nima dostopa do sredstev in besede pri odločitvah, ki zadevajo njegovega profesionalnega življenja, lahko to pomembno vpliva na njegovo splošno počutje. Če se človek znajde v takih situacijah je pomembno, da se vpraša, kaj točno povzroča te občutke. Na primer: od nekaterih ljudi njihovi nadrejeni pričakujejo, da so vedno na voljo, nekateri nimajo besede pri opravljanju svojega dela in podobno. Pomembno je, da se vsak zase

vpraša, kaj lahko stori v taki situaciji in se zaveda, da kontrola v resnici je v njegovih rokah (Saunders, 2019).

Naslednje področje so **nagrade**. Če se količina nagrad, ki jih nek človek prejme na svojem delovnem mestu, ne ujema z količino napora in časa, ki ga vложи, se lahko začne počutiti kot da to delo ni vredno truda. Pri taki težavi je pomembno, da oseba zase pogleda, kaj bi potrebovala, da bi se počutila zares srečno. Včasih oseba potrebuje le višjo plačo ali pa napredovanje. Mogoče potrebuje več pozitivnega odziva od nadrejenega. Take stvari lahko zmanjšajo možnost izgorelosti (Saunders, 2019).

Naslednje področje je **skupnost**. Za nas je zelo pomembno, da smo obkroženi z pozitivnimi, podpirajočimi in zaupljivimi ljudmi. Velikokrat nimamo možnosti, da si sami izberemo svoje stranke in sodelavce, lahko pa izboljšamo samo dinamiko. To je lahko nekaj zelo preprostega kot na primer, da si vzamemo čas in vprašamo sodelavca kakšen je njegov dan in da res poslušamo. Lahko le pošljemo e-mail nekemu, da nam je bila njihova predstavitev zelo všeč. Ali pa, da se odločimo, da svoja čustva izrazimo na spoštljiv način. Izgorelost je lahko nalezljiva, zato je pomembno, da smo naravnani pozitivno (Saunders, 2019).

Peto področje je **pravičnost**. Pomembno je, da človek razmisli, če ljudje z njim ravnajo pravično. Če oseba čuti, da v odnosih manjka pravičnosti, je pomembno, da spregovori. Zelo je pomembno, da se vsak posameznik postavi zase. Vsak lahko kdaj vpraša, če je lahko omenjen kot vzrok, da je nekaj uspelo, da je del prezentacije in podobno. To lahko prispeva k boljši samopodobi in postavljanju mej (Saunders, 2019).

Zadnje področje so **vrednote**. Če je neki osebi neka stvar zelo pomembna, drugi pa ne, lahko motivacija zelo pade. Idealizacije in motivacija so lahko včasih zelo globoko zasidrane v neki osebi ali kulturi podjetja. Kot po navadi, lahko človek naredi refleksijo in dela na spremembah. Če ugotovi, da se njegove vrednote preveč razlikujejo, je mogoče čas da odide (Saunders, 2019).

2.2 Simptomi izgorelosti

V tem poglavju vam bom predstavila simptome izgorelosti po modelu petih stopenj izgorelosti, ki ga je pripravil Calmer (2020) iz Winona State univerze. Prva faza se imenuje **faza medenih tednov**. Ko kot posamezniki začnemo nekaj novega, se to pogosto začne z visokim zadovoljstvom, prednostjo, energijo in kreativnostjo. To še posebej velja za nove službe in nova podjetja. V tej fazi je pomembno, da začnemo z vpletanjem pozitivne strategije kot na primer krepljenje dobrega ravnotežja med delom in življenjem. Pogosti simptomi v tej fazi so (Calmer, 2020):

- visoka predanost delu,
- potreba po dokazovanju,
- visoke stopnje produktivnosti,

- visoko zadovoljstvo pri delu,
- visoke stopnje energije,
- visok optimizem.

Druga faza je **nastop stresa**. Ta faza nastopi ko se zavedamo, da so nekateri dnevi težji od drugih. Oseba pogosto opazi, da njen optimizem upada ali pa opazi tipične simptome stresa. Pogosti simptomi vključujejo (Calmer, 2020):

- zaskrbljenost,
- izogibanje sprejemanju odločitev,
- sprememba v apetitu,
- pozabljivost,
- zanemarjanje lastnih potreb,
- glavoboli,
- visok pritisk,
- nezmožnost osredotočenosti,
- razdražljivost,
- slabša produktivnost.

Tretja faza je **faza kroničnega stresa**. Tukaj se zgodi sprememba v človekovi stopnji stresa, ki gre iz motivacije v doživljanje stresa vse pogosteje. V tej fazi so simptomi stresa po navadi bolj intenzivni kot v drugi fazi. Pogosti simptomi vključujejo (Calmer, 2020):

- jeza in agresivnost,
- apatičnost,
- kronična utrujenost,
- ciničen odnos,
- zanikanje težav doma in v službi,
- povečanje uživanja alkohola / drog,
- povečanje uživanja kofeina,
- fizične bolezni,
- izogibanje socialni interakciji.

Četrta faza je **faza izgorelosti**. V tej fazi simptomi postanejo kritični. V tej fazi je zelo težko nadaljevati normalno življenje. Seveda ima vsak drugačno mejo tolerance, vendar je profesionalna pomoč v tej fazi ključna. Pogosti simptomi so (Calmer, 2020):

- spremembe v obnašanju,
- kronični glavoboli,
- kronične bolečine v trebuhu,
- popolna opustitev osebnih potreb,
- želja po izključitvi iz družbe,
- občutek praznine,
- socialna izolacija.

Zadnja faza pa je **stalna izgorelost**. To pomeni, da so simptomi izgorelosti tako vpleteni v življenje osebe, da skoraj več ne čutijo nobene emocije. Simptomi so (Calmer, 2020):

- simptom izgorelosti,
- kronična mentalna izčrpanost,
- kronična psihična izčrpanost,
- kronična žalost,
- depresija.

2.3 Preprečevanje izgorelosti

Pomembno je, da vsi **delamo z nekim poslanstvom**. Včasih je pri nadaljevanju neke kariere pomembno, da še enkrat razmislimo o tem, kaj je naše poslanstvo. To lahko pomaga pri preprečevanju izgorelosti in zmanjševanju stresa. Pomembno je, da pogledamo, kako naše delo vpliva na boljše počutje drugih ljudi ter kako lahko dodamo nek pomen stvarim, ki jih delamo vsak dan (Mind Tools, brez datuma).

Naslednja pomembna stvar je, da **naredimo analizo našega dela**. Ko se enkrat ujamemo v cikel dela, se počutimo, kot da nikoli ne bomo mogli priti ven. Zato je pomembno da naredimo analizo glede tega, kaj je pričakovano od nas in kaj ni. To nam pomaga ugotoviti kaj je res pomembno in nam pomaga izločiti opravila, ki niso tako pomembna. Če se počutimo, kot da nam naš nadrejeni nalaga več dela, kot ga mi zmoremo, je pomembno da se o tem z njim pogovorimo. Življenje si lahko olajšamo tudi tako, da si postavimo prioritete (Mind Tools, brez datuma).

Naslednji način je ta, da **pomagamo ljudem okoli sebe** na najrazličnejše načine. To nas vedno pripelje do tega, da se počutimo dobro v naši koži. Celo najmanjše prijazne geste nas lahko napolnijo z energijo in pomagajo najti naše poslanstvo (Mind Tools, brez datuma).

Naslednji način je ta, da **vzamemo kontrolo v svoje roke**. Včasih je dobro, da se pogovorimo z našim nadrejenim in preverimo, če nam je pripravljen ponuditi več svobode pri našem delu. Pomaga lahko tudi to, da se naučimo upravljati s časom, si postavimo prioritete, delamo liste opravil in podobno (Mind Tools, brez datuma).

Naslednji predlog strokovnjakov je seveda **redna vadba**. Ta nam lahko pomaga pri obvladovanju stresa in lahko ustvari dolgoročno dobro počutje. Vadba nam tudi poveča nivoje energije in produktivnosti in nam pomaga pri boljšem spancu (Mind Tools, brez datuma).

Pomembno je tudi, da se naučimo, kako **upravljati s stresom**. Če tega ne znamo, lahko to pripomore k izgorelosti. Zato je zelo pomembno, da se vsi naučimo obvladovati stres. Obstaja veliko različnih strategij kot na primer: lahko vodiš dnevnik, da na ta način dokumentiraš, kaj ti povzroča stres; lahko meditiraš in izvajaš druge tehnike sproščanja in se naučiš bolj pozitivnega razmišljanja (Mind Tools, brez datuma).

2.4 Premagovanje izgorelosti

Kako pa sploh pridemo do tega, da premagamo izgorelost? Najbolj pomembno je, da prepoznamo znake. Pomembno je, da z okrevanjem začnemo zgodaj, drugače se lahko stanje le še poslabša. Naslednja pomembna stvar je, da najdemo ključni vir izgorelosti. Težko namreč stopimo na pot k spremembam, če ne vemo točno, kaj spremeniti. Naslednji korak je, da sami identificiramo, kakšne spremembe lahko naredimo. Pomaga lahko tudi to, da se **pogovorimo z ljudmi, ki jim zaupamo**. To nam lahko pomaga pri tem, da se počutimo bolj podprti in ne tako sami. Če nam nobena od teh stvari ne pomaga, je pomembno, da pogledamo, kakšne so naše preostale možnosti. Lahko rabimo samo manjšo spremembo, kot je pogovor z našim šefom ali pa novo službo, ker nas ta preveč obremenjuje (Healthline, 2020).

Pomembno je, da se zavedamo, da je v naši moči, da **nazaj vzamemo kontrolo**. Izgorelost nas lahko pripelje do točke, da se počutimo brez moči. Lahko se počutimo, kot da gre življenje mimo nas in ga ne moremo dohitevati. Pomaga nam lahko pri tem, da si postavimo prioritete, da poiščemo pomoč pri drugih, da ne delamo izven delovnega časa ter da se pogovorimo z drugimi glede naše situacije. Pomembno je tudi **postavljanje mej**. Preden rečemo nekemu "da" je zelo pomembno da si vzamemo čas, razmislimo o tem, kaj vse bomo mogli narediti, se vprašamo, če sploh imamo čas in energijo in če nam to prinaša kakšno vrednost. Vsak se mora naučiti reči ne (Healthline, 2020).

Pomembno je, da na dnevni bazi vadimo **sočutnost do samega sebe**. Pri izgorelosti pogosto pride do točke, na kateri se nam zdi, da naše življenje nima smisla. Lahko se počutimo kot da nič ne naredimo prav in da ne moremo doseči svojih ciljev. Spomniti se moramo, da nam ni treba biti vedno popolni. Moramo pogledati naše potrebe. To, da vzamemo svoje fizično in emocionalno zdravje v svoje roke, je ključ do soočenja z izgorelostjo. Dobro je, če skrbimo zase na različne načine, kot so počitek, časna samem, fizična aktivnost, dihalne vaje itd. (Healthline, 2020).

Veliko ljudi, ki se sooča z izgorelostjo, se odloči za **terapevta**, ki jim pomaga čez to preizkušnjo. Ta lahko ponudi profesionalno vodenje tako, da nam pomaga poiskati krivice, rešitve in vplesti določene spremembe. Pomembno je, da si oseba poišče pomoč, če se počuti izgubljeno, je brez volje in razmišlja o poškodovanju sebe / drugih (Healthline, 2020).

3 ŠTUDENSKO DELO V SLOVENIJI

Študentsko delo poznamo kot delo prek napotnice oziroma tako delo, pri katerem posreduje študentski servis. Ni isto kot redno delo, ker je začasno in le občasno. S tem sistemom se zagotavlja, da samo delo ne moti študija in ščiti mlade, še posebej tiste, ki so v procesu iskanja prve zaposlitve. Ne samo, da študentom prinaša dodaten dohodek, hkrati

omogoča pridobivanje delovnih izkušenj, vse to pa seveda olajša študij in kasnejše iskanje zaposlitve. Ravno zaradi tega pa ima študentsko delo številne davčne in regulativne prednosti. Pa vendar tukaj nastanejo številni problemi, kot na primer obremenitev trga dela in podaljševanje študentskega statusa mladih od 25. do 29. leta, ker želijo še naprej delati prek študentskega servisa. Za delodajalce pa seveda ta vrsta dela pomeni hitro prilagajanje potrebam tega, selekcijo kandidatov in pomoč za pokrivanje kadrovskega potreb (Kosi, 2010).

V Sloveniji poznamo kar nekaj študentskih servisov, največkrat pa se dijaki in študenti odločijo za tistega, ki jim je najbližji. Čisto vsi servisi sledijo istim zakonskim okvirjem in pravilom, razlika pa je v ugodnostih, možnostih obveščanja, hitrosti zalaganja in drugih ugodnostih. V Sloveniji imamo e-Študentski servis, Agencija M servis, Študentski.si, Študentski servis Atama, Študentski servis Maribor, Študentski servis Adecco, Študentski servis Študent itd. (Mesto mladih, brez datuma).

3.1 Pravna ureditev študentskega dela

Študentsko delo je urejeno s pravnimi podlagami kot so (Franca, 2018):

- Pravilnik o pogojih za opravljanje dejavnosti agencij za zaposlovanje.
- Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju,
- Zakonu o delovnih razmerjih,
- Zakonu o dodatni koncesijski dajatvi od prejemkov, izplačanih za občasna in začasna dela študentov in dijakov,
- Zakonu o dohodnini,
- Zakonu o pokojninskem in invalidskem zavarovanju,
- Zakonu o urejanju trga dela,
- Zakonu o varnosti in zdravju pri delu,
- Zakonu o zaposlovanju in zavarovanju za primer brezposelnosti,
- Zakonu za uravnoteženje javnih financ.

Oseba, ki lahko opravlja študentko delo je opredeljena v Zakonu o zaposlovanju in zavarovanju za primer brezposelnosti. Možnost dela pa imajo osebe, ki so stare od 15 pa do 26 let in se izobražujejo na programih različnih strokovnih izobraževanj. Študenti in dijaki pa prav tako ne rabijo plačevati nobenih prispevkov za socialno varnost in tudi ne dohodnine, če ne presežejo določene posebne olajšave. Pripada pa jim tudi splošna osebna dohodninska olajšava, če so mlajši od 26 let in ga nihče ni prijavil kot vzdrževanega družinskega člana. Vendar pa večino mlajših starši še uveljavljajo kot vzdrževane člane, zato večini splošna olajšava ne pripada (Kosi, 2010).

Delodajalec mora plačevati določeno koncesijsko dajatev, ki jo študentski servis zaračuna podjetju, ki je najelo študenta. Poleg tega plača še prispevek za zdravstveno zavarovanje, ki ga določi skupščina Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Študentski

servisi pa morajo iz svojega zaslužka plačati prispevek za pokojninsko in invalidsko zavarovanje, ki se plačuje enkrat letno za vsakega študenta, ki opravlja delo prek servisa, in sicer v znesku, ki ga določi skupščina zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje. Čeprav se višina obeh prispevkov vsako leto poveča, pa je v primerjavi s siceršnjo prispevno stopnjo delodajalcev pri redno zaposlenih še vedno nizka. Študentsko delo je občutljivo na davčne in regulativne spremembe (Kosi, 2010).

3.2 Študentska organizacija Slovenije

Študentska organizacija Slovenije zagotavlja pravice študentov in je hkrati združenje vseh slovenskih študentov in študentk. Zavzema pa se tudi za uresničevanje in varovanje študentskih interesov in njihovih potreb na slovenskih fakultetah, akademijah, visokih in višjih strokovnih šolah ter visokošolskih zavodih v tujini (Študentska organizacija Slovenije, brez datuma).

Njihov cilj kot krovna nacionalna študentska organizacija je zlasti izboljšanje študijskih razmer in možnosti za študij, socialnega položaja študentov ter razvoj obštudijskih in interesnih dejavnosti. Te cilje zagotavlja predvsem s sodelovanjem pri oblikovanju politike in programov na področju visokošolskega izobraževanja, štipendiranja, študentskega bivanja in študentskega dela. Veliko pa se ukvarja tudi s problematiko zdravstvenega varstva študentov in zaposlovanjem mladih diplomantov. Študentje sodelujejo z Vlado RS pri reševanju študentske problematike predvsem preko Sveta Vlade RS za študentska vprašanja, Sveta Vlade RS za mladino, njunih delovnih skupinah, članstvu v nadzornem svetu Javnega štipendijskega, razvojnega, invalidskega in preživninskega sklada RS itd. Pri urejanju posameznih vprašanj sodeluje z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport ter Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Študentska organizacija Slovenije in ma razne organe in se intenzivno povezuje s študentskimi sveti univerz ter drugimi pomembnimi študentskimi telesi in združenji, tudi na mednarodni ravni (Študentska organizacija Slovenije, brez datuma).

3.3 Prednosti študentskega dela

Študentsko delo ima mnoge prednosti kot so (Rihtarič, 2016):

- delodajalec se hitreje lahko prilagodi trgu,
- izgradnje mreže ljudi in poznanstev,
- omogoča pridobivanje delovnih navad in osnovnih delovnih procesov,
- omogoča razvijanje različnih kompetenc in odkrivanje potencialov,
- omogoča uresničevanje kariernih ciljev,
- spoznavanje delovanja trga dela,
- za delodajalca časovno in administrativno nezahtevno zaposlovanje,
- za delodajalca poceni oblika zaposlitve.

3.4 Slabosti študentskega dela

Ima pa kar nekaj slabosti kot so (Rihtarič, 2016):

- izkoriščanje poceni delovne sile,
- lahko pride do nenadne izgube dela,
- ne prinaša formalno priznanih delovnih izkušenj,
- nezanesljivost študentov, saj lahko kadarkoli odpovejo sodelovanje,
- ni zagotovilo, da bo lahko to delo opravljal tudi v prihodnosti,
- obremenjenost študenta,
- odtok zaupnih podatkov iz podjetja-interesi podjetja niso zaščiteni,
- plačilna nedisciplina delodajalcev,
- podaljševanje izobraževanja.

4 IZGORELOST PRI OPRAVLJANJU ŠTUDENTSKEGA DELA MED ŠTUDENTI EKONOMSKE FAKULTETE

V prejšnjih poglavjih sem pregledala vse možne razloge, načine preprečevanja in premagovanja izgorelosti. Študenti so na dnevni bazi izpostavljeni najrazličnejšim stresnim situacijam – sploh če študij kombinirajo s študentskim delom. Ravno zato sem se odločila za raziskavo, s katero bom preverila uspešnost kombiniranja študija in dela in razširjenost izgorelosti med študenti Ekonomske fakultete.

4.1 Metodološki okvir

Odločila sem se, da bom za svojo raziskavo uporabila metodo anketiranja. Metoda anketiranja je kvantitativna metoda in je postopek zbiranja podatkov, pri katerem postavljamo vprašanja glede podatkov, ki jih želimo izbrati. Poznamo različne načine kot so osebno, telefonsko, pošno in spletno anketiranje. Najpogosteje zbiramo podatke o objektivnih dejstvih in dogajanjih (spol, starost, izobrazba) ter podatke o željah, mnenjih, stališčih in interesih anketiranih oseb (mnenja o ustreznosti uporabljenih metod, zadovoljstvo s pridobljenim znanjem) (Mozaik kakovosti, brez datuma). Za izvedbo te ankete sem uporabila stran 1KA. Moja ciljna skupina so bili vsi študenti Ekonomske fakultete, uporabila pa sem ne slučajno priložnostno vzorčenje.

Ekonomsko fakulteto obiskuje kar 4.734 študentov, ki so del 22 študijskih smeri. Če pogledamo bolj podrobno vidimo, da je od tega 2.640 dodiplomskih, 2012 podiplomskih ter 82 doktorskih. Od tega je 782 študentov tujih. Približno 946 na leto jih diplomira. Če pogledamo spolno strukturo opazimo, da je 44 % moških in 56 % ženskih. Trenutno je 213 študentov na izmenjavi. Če pogledamo še podrobneje, je 21 študentov že staršev, 8 jih je

migrantov, 60 je študentov s posebnimi potrebami ter 43 profesionalnih atletov. Največ jih je starih od 18-25 let (Ekonomska fakulteta, 2020).

Kot prikazuje tabela 1, je mojo anketo je rešilo 177 ljudi. Od tega je bilo 29% moških in 71% ženskih - torej 51 moških in 126 žensk.

Tabela 1: Anketiranci - spol

Spol	Število anketirancev	Število anketirancev v %
M	51	29
Ž	126	71
Skupaj	177	100

Vir: lastno delo.

Kot vidimo v tabeli 2, od teh 177 ljudi 11 % obiskuje 1. letnik dodiplomskega študija, 7 % 2. letnik dodiplomskega študija, 21 % 3. letnik dodiplomskega študija, 18 % jih ima absolventski status, 25 % obiskuje 1. letnik podiplomskega študija, 14 % 2. letnik podiplomskega študija in 4 % doktorski študij.

Tabela 2: Anketiranci - letnik študija

Letnik študija	Število anketirancev	Število anketirancev v %
1. dodiplomski	19	11
2. dodiplomski	12	7
3. dodiplomski	37	21
Absolvent	32	18
1. podiplomski	44	25
2. podiplomski	25	14
Doktorski študij	8	4
Skupaj	177	100

Vir: lastno delo.

Namen moje raziskave je predvsem ugotoviti, kakšna je razširjenost izgorelosti med tistimi študenti Ekonomske fakultete, ki poleg študija opravljajo tudi študentsko delo. Postavila sem tudi naslednji dve hipotezi:

H1: Večina študentov se je vsaj enkrat že srečala s simptomi izgorelosti.

H2: Izgorelost ni pogosta med študenti Ekonomske fakultete, ker znajo najti ravnotežje med delom, življenjem in študijem.

Sestavila sem anketo, ki je imela 11 vprašanj. Najprej me je zanimalo, katerega spola je oseba, ki rešuje anketo in nato kater letnik obiskuje. Nato sem preverila, če svoje delo vidijo kot stresno in kaj jim je bolj stresno (študij ali delo). Nadaljevala sem s preverjanjem, kateri dejavniki jim povzročajo največji stres ter če mogoče že uporabljajo

kakšne tehnike obvladovanja stresa. Preverila sem tudi, kateri simptomi stresa se pri njih pojavljajo in kdaj se najbolj sprostijo. Za konec me je zanimalo, če so zaradi svojih težav že kdaj poiskali strokovno pomoč.

4.2 Rezultati raziskave

Prva stvar, ki me je zanimala je bila, če bi študenti svoje delo opisali kot stresno. Kot vidimo v tabeli 3 je bil najbolj pogost odgovor, da je njihovo delo občasno stresno - kar 71 % oz. 126 študentov se je odločilo za ta odgovor. Kar 21 % študentov (oz. 39) jih je označilo, da je njihovo delo vedno stresno. Samo 7 % pa jih pravi, da njihovo delo sploh ni stresno.

Tabela 3: Ali bi svoje študentsko delo opisali kot stresno?

Ali bi svoje študentsko delo opisali kot stresno ?	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Ne, nikoli	12	7
Občasno	126	71
Da, vedno	39	21
Skupaj	177	100

Vir: lastno delo.

Za mojo raziskavo je pomembno tudi da vem, kaj študentom predstavlja večji stres - študij ali študentsko delo. Kot je vidno v tabeli 4, 75 % študentov pravi, da je študij bolj stresen, kar je 133 študentov. To seveda pomeni, da pri večini študentsko delo ne premaga študijskega stresa.

Tabela 4: Kaj vam predstavlja večji stres?

Kaj vam predstavlja večji stres ?	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Študij	133	75
Študentsko delo	44	25
Skupaj	177	100

Vir: lastno delo.

Pri naslednjem vprašanju sem študente pozvala, da označijo dejavnike, ki jim pri študentskem delu predstavljajo največji stres. Kar 64 % študentom predstavlja stres usklajevanje vseh obveznosti, 50 % študentov pa je označilo, da jim stres predstavlja velik obseg dela. Na tretjem mestu pa se je z 46 % pojavila preobremenjenost, kar 32 % študentov pa se bojuje z neugodnim urnikom in slabo organiziranostjo s strani delodajalca. Malo manj študentov pa ima težave z naravo dela in odnosom med sodelavci. Ena oseba je dodala tudi, da ji težave predstavljajo prezahtevne in hkrati neuporabne naloge na fakulteti. Podrobnosti lahko vidimo v tabeli 5.

Tabela 5: Kateri dejavniki vam predstavljajo največji stres?(nad.)

Označite dejavnike, ki vam pri študentskem delu predstavljajo največji stres?	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Preobremenjenost	81	46
Odnosi med sodelavci	37	21
Neugoden urnik	57	32
Velik obseg dela	89	50
Usklajevanje vseh obveznosti	113	64
Narava dela	12	7
Drugo	7	4

Vir: lastno delo.

V naslednjem vprašanju me je zanimalo, katere metode obvladovanja stresa študenti Ekonomske fakultete že uporabljajo. Kot je vidno v tabeli 6, največ študentov (kar 61 %), se jih je odločilo za gibanje, 46 % pa za pozitivno razmišljanje. 29 %, torej 51 študentov se je odločilo za odgovor "zdrava prehrana", 21 % študentov pa ne uporablja nobenih metod. Malo manj popularni odgovori kot so na primer globoko dihanje, meditacija, avtogeni trening in joga, ki so vsi imeli manj kot 20 % klikov. En študent je sam dodal odgovor "pilates".

Tabela 5: Katere metode obvladovanja stresa uporabljate?

Katere metode obvladovanja stresa uporabljate?	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Zdrava prehrana	51	29
Gibanje	108	61
Globoko dihanje	32	18
Meditacija	25	14
Pozitivno razmišljanje	81	46
Avtogeni trening	7	4
Joga	12	7
Ne uporabljam nobenih metod	37	21
Drugo	7	4

Vir: lastno delo.

Zanimalo me je tudi, katere simptome izgorelosti študenti opažajo pri sebi. Kar 64 % študentov, to se pravi 113 njih je označilo, da so utrujeni in izčrpani, 54 % študentov pa da so pogosto slabe volje. Veliko študentov (43 %) se počuti nemirne in nervozne. 39 % se jih je odločilo tudi za odgovore, da so preobremenjeni in da imajo težave s koncentracijo, 36 % pa jih pravi, da si velikokrat grizejo nohte. 25 % študentov je označilo odgovore, da si pogosto želijo samote in da so pozabljivi, 21 % pa da imajo bolečine v hrbtu, vratu in glavobole. Malo manj popularni odgovori so bili da imajo povišan krvni tlak, uživajo

alkohol, kadijo in jim srce močno razbija. Samo 4 % študentov pa je označilo odgovor, da nimajo simptomov, kar je prikazano v tabeli 7.

Tabela 6: Katere simptome opazate pri sebi?

Katere od navedenih simptomov opazate pri sebi?	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Sem utrujen, izčrpan	113	64
Sem preobremenjen	69	39
Pogosto sem nemiren in nervozen	76	43
Pogosto sem slabe volje	96	54
Težko se skoncentriram	69	39
Srce mi pogosto močno razbija	32	18
Pogosto si želim samote	44	25
Imam glavobole in me boli trebuh	37	21
Imam bolečine v hrbtu in vratu	37	21
Imam povišan krvni tlak	25	14
Veliko uživam alkohol in kadim	25	14
Grizem si nohte	64	36
Sem pozabljiv	44	25
Drugo	7	4

Vir: lastno delo.

Zanimalo me je tudi, kdaj se študenti uspejo najbolj sprostiti. Kot vidimo v tabeli 8, jih je večina (68 %) odgovorila, da takrat, ko poslušajo glasbo. 64 % se jih najbolj sprosti, ko so z družino in prijatelji. 43 % jih je označilo odgovora, da takrat ko so fizično aktivni in ko so na počitnicah. 11 % se jih uspe sprostiti ko ustvarjajo, po 4 % pa ko vzamejo čas zase in ko vzamejo pomirjevalo.

Tabela 7: Kdaj se najbolj sprostite?

Kdaj se najbolj sprostite?	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Ko sem z družino in prijatelji	113	64
Ko sem fizično aktiven	76	43
Ko uporabljam tehnike sproščanja	7	4
Ko sem na počitnicah	76	43
Ko poslušam glasbo	120	68
Ko ustvarjam	19	11
Ko vzamem pomirjevalo	7	4
Ko si privoščim počitek	69	39
Drugo	7	4

Vir: lastno delo.

Naslednje vprašanje je bilo bolj splošno in sicer me je zanimalo, če so tekom študentskega dela kdaj občutili simptome izgorelosti. V tabeli 9 je vidno, da je 46 % ljudi odgovorilo, da

so občutili simptome izgorelosti, 43 % da jih niso, 11 % pa se jih je odločilo za odgovor “ne morem odgovoriti, ker ne vem veliko o izgorelosti”.

Tabela 8: Ste kdaj občutili simptome izgorelosti?

Se vam zdi, da ste tekom opravljanja študentskega dela kdaj občutili simptome izgorelosti?	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Da	81	46
Ne	76	43
Ne morem odgovoriti, ker ne vem veliko o izgorelosti.	20	11
Skupaj	177	100

Vir: lastno delo.

Zanimalo me je, če so zaradi najrazličnejših težav in simptomov že kdaj poiskali strokovno pomoč. Največji procent, in sicer 82 % je pripadel tistim, ki niso nikoli poiskali strokovne pomoči. 7 % jih je le razmišljalo o tem, 11 % pa jih je odgovorilo z “ne”. To je predstavljeno v tabeli 10.

Tabela 9: Ste kdaj zaradi svojih težav poiskali strokovno pomoč?

Ste že kdaj zaradi najrazličnejših težav poiskali strokovno pomoč?	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Sem le razmišljal o tem	13	7
Da	19	11
Ne	145	82
Skupaj	177	100

Vir: lastno delo.

Pri zadnjem vprašanju sem jih prosila, da označijo le en dejavnik, ki bi jim najbolj pomagal pri zmanjšanju preobremenjenosti pri opravljanju študentskega dela. V tabeli 11 vidimo, da se jih je največ (39 %) odločilo za odgovor “manj študijskih obveznosti”, 25 % pa za “bolj ugoden urnik”. 14 % študentom bi pomagala boljša organiziranost pri delu, 11 % pa izboljšanje klime na delovnem mestu. Po 4 % sta dobila odgovora “večja podpora družine in prijateljev”, “več znanja o tehnikah obvladovanja stresa”. Nihče pa se ni odločil za redno strokovno pomoč.

Tabela 10: Kateri dejavnik bi vam najbolj pomagal pri zmanjšanju preobremenjenosti?

Označite en dejavnik, za katerega se vam zdi, da bi vam najbolj pomagal pri zmanjšanju preobremenjenosti pri opravljanju študentskega dela?	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Izboljšanje klime na delovnem mestu	19	11
Večja podpora družine in prijateljev	7	4
Manj študijskih obveznosti	69	39

se nadaljuje

*Tabela 11: Kateri dejavnik bi vam najbolj pomagal pri zmanjšanju preobremenjenosti?
(nad.)*

Bolj ugoden urnik	44	25
Boljša organiziranost pri delu	24	14
Redna strokovna pomoč	0	0
Več znanja o tehnikah obvladovanja stresa	7	4
Drugo	7	4
Skupaj	177	100

Vir: lastno delo.

4.3 Ugotovitve

V tem poglavju bom podrobno pregledala rezultate raziskave in strnila svoje ugotovitve, da bom lahko potrdila ali zavrnila svoje hipoteze.

Od mojih 177 anketirancev je bilo skoraj 71 % žensk, kar pomeni da tej rezultati veljajo večinoma za študentke. Če to primerjamo z strukturo Ekonomske fakultete, ki jo obiskuje kar 4.734 študentov, je moja anketo rešilo 3,7 % študentov. Če pogledamo spolno strukturo opazimo, da je na Ekonomski fakulteti 44 % moških in 56 % ženskih, kar se približno ujema z mojim vzorcem. Med anketiranci je bilo največ študentov 1. letnika podiplomskega študija. Če pa pogledamo strukturo Ekonomske fakultete vidimo, da ima 2.640 dodiplomskih, 1212 podiplomskih ter 82 doktorskih študentov.

Pri večini študentov je njihovo študentsko delo stresno le običajno, a sem opazila, da je precej študentov poudarilo, da je njihovo delo precej stresno. Skoraj da ni bilo študenta, ki bi rekel, da njegovo delo ni stresno, kar je precej zaskrbljujoče. Zanimivo je bilo videti, kaj študentom predstavlja večji stres, saj je večini študij bolj stresen. Študenti so pri delu obremenjeni, ker imajo težave z usklajevanjem vseh obveznosti, imajo velik obseg dela in so preobremenjeni. Na tej točki je smiselno, da si pogledamo študije, ki so raziskovale, kakšne so stopnje stresa med študenti. Statistike kažejo, da je več kot 24 % študentov v ZDA po diplomi v stresu zaradi svoje prihodnosti in iskanja službe. Študije ugotavljajo tudi, da je vsak peti študent v Združenem kraljestvu klinično anksiozen. Vsako leto se ubije približno 500 japonskih študentov, mlajših od 20 let. Vsak 1. september je stopnja samomorov najstnikov v primerjavi z drugimi dnevi ker trikrat višja. Šest od desetih študentov se bori z tesnobo, medtem ko jih je več kot 40 % preobremenjenih. Med šolskimi leti 2009–2015 se je število ameriških študentov, ki so obiskali terapevta, povečalo za 30 %, čeprav se je vpis povečal le za 5 % (Guide2Research, 2020).

Spopadanje z novimi izzivi lahko negativno vpliva na naše duševno zdravje, vendar ima vsak študent možnost, da naredi svoja študentska leta lažja in prijetnejša. Kot študenti smo

bolj dovzetni za težave z duševnim zdravjem, in to zaradi naslednjih dejavnikov (Mind, 2018):

- starost - velik del študentov je mlajših od 25 let in približno tri četrtine odraslih z duševno boleznijo ima prvo epizodo pred dopolnjenim 25 letom,
- stres - postati študent je lahko stresno. Čeprav stres ne obravnavamo kot težavo z duševnim zdravjem, lahko vodi do težav z duševnim zdravjem, kot sta depresija in tesnoba,
- pomanjkanje podpore – pogosto pride do pomanjkanja časa za obisk prijateljev in družine. Če nimamo dobre podporne mreže, pa smo lahko ranljivi za razvoj težav z duševnim zdravjem.

Študenti uporabljajo kar nekaj metod, ki pomagajo pri obvladovanju stresa, najbolj popularno pa je prav gibanje. Kot sem že omenila, je to eden izmed najboljših načinov kako sprostiti svoje telo in um. Telovadba vpliva tudi na naše splošno počutje, ampak jo moramo izvajati konsistentno. Vsak teden naj bi naredili približno 3 ure intenzivne vadbe kot je na primer hitra hoja, tek in podobno. Pomembno je, da si zastavimo cilje, katerim bomo lahko sledili (Web MD, 2021). Opazila sem, da se študenti poslužujejo tudi pozitivnega razmišljanja in zdrave prehrane. Omenila sem tudi, da ko jemo uravnoteženo hrano se na splošno počutimo bolje. Hrana nam pomaga tudi pri kontroliranju našega splošnega razpoloženja. Pomembno je, da naša prehrana vsebuje sadje, zelenjavo, proteine, zdrave maščobe in tako naprej. Pomembno je, da ne izločimo nobenega od teh hranil (Web MD, 2021). Presenetilo me je to, da je kar nekaj oseb poudarilo, da ne uporablja nobenih metod.

Najpomembnejše vprašanje je bilo zagotovo tisto glede simptomov, ki jih opažajo pri sebi. Najbolj pogosti odgovori so bili utrujenosti, slabe volje, preobremenjenosti, nemira, nervoze in slabe koncentracije. Veliko si jih celo grize nohte. Tehnika sprostitve, ki študentom najbolj pomaga je poslušanje glasbe. Pomaga jim tudi da se gibajo in družijo s prijatelji in družino. To se povezuje s predlogom, ki sem ga že podala in sicer pogovor o problemih in stvareh, ki nas težijo. Lahko se pogovarjamo z družino, prijatelji, psihologom, partnerjem itd. Pri tem je pomembno, da je ta pogovor pozitiven (Web MD, 2021).

Zanimivo je dejstvo, da je večina študentov poudarila, da so se soočali z simptomi izgorelosti, pa vendar jih je le malo poiskalo strokovno pomoč. Kdaj pa je sploh priporočljivo poiskati strokovno podporo? Če simptomi izgorelosti trajajo, je priporočljiva strokovna podpora in zdravljenje. Usposobljeni strokovnjak lahko pomaga pri psihološkem in sistematičnem reševanju izgorelosti in ponuja objektivno perspektivo. Pomembno je, da oseba začne razmišljati o strokovni podpori, če občuti, da si ne more vzeti časa ali nima energije, da bi ugotovila, kaj se dogaja z njo. Včasih predlogi bližnjih ali sodelavcev niso dovolj. Kaj pa je potrebno iskati pri terapevtu za izgorelost? Pomembno je, da je dobro podkovan v zdravljenju izgorelosti in osebi lahko pomaga. Pomembno je, da globoko razume literaturo o izgorelosti in da pozna vse vrste terapij (npr. psihodinamična terapija,

kognitivno vedenjska terapija, terapija usmerjena v rešitev). Osebi mora dati občutek udobja in da je slišana (Zencare, brez datuma).

Študenti si želijo, da bi imeli manj študijskih obveznosti, bolj ugoden urnik, da bi bil študijski proces bolj organiziran in da bi bila klima na delovnem mestu boljša.

Kar se tiče **prve hipoteze** - večina študentov se je že srečala s simptomi izgorelosti - jo lahko brez dvoma **potrdim**. Če pa pogledam **drugo hipotezo** - Izgorelost ni pogosta med študenti Ekonomske fakultete, ker znajo najti ravnotežje med delom, življenjem in študijem – **jo prav tako lahko potrdim**.

4.4 Predlogi

V tem poglavju bom na podlagi celotne naloge in raziskave podala nekaj predlogov, ki bi jih moral upoštevati vsak študent, da se izogne izgorelosti.

Prva stvar, ki se mi zdi zelo pomembna je ta, da si vsak študent zna postaviti svoje lastne prioritete. Pomembno je, da vemo, kaj je za nas najpomembnejše, kar vodi do tega, da točno vemo, katere stvari moramo najprej opraviti. To pa omogoči tudi lažje sprejemanje odločitev. Tukaj se lahko ujamemo v past, da primerjamo svoje prioritete z prioritetai vrstnikov in prijateljev, kar ni prav. Če hočemo premagati izgorelost, moramo res upoštevati svoje lastne potrebe.

Druga stvar, ki se mi zdi zelo pomembna je ta, da se organiziramo. Zelo uporabno je, če ima posameznik planer, v katerem načrtuje dnevne in tedenske aktivnosti. Tako lahko točno vidi, koliko dela si je naložil in pa ali ima prostor še za kakšno opravilo. To pa preprečuje tudi odlašanje in pomaga pri večji osredotočenosti, sploh na študij.

Tretja stvar, ki se mi zdi zelo pomembna je, da smo realni pri postavljanju ciljev. Dan ima le 24 ur, zato smo pri vseh stvareh zelo omejeni. Pomembno je, da lahko naredimo korak k cilju vsak dan, pri čemer je počitek nujen, da se izognemo izgorelosti. Vsak posameznik se mora zavedati da ima omejitve, ker če gre čez neko mejo, lahko zbolijo in onemogoči doseg cilja.

Mnogo študentov naredi napako, da si med učenjem ne vzame majhnih odmorov. Veliko znanstvenikov je dokazalo, da možgani res potrebujejo odmore. Oddih nam pomaga obdržati informacije, poleg tega pa s tem preprečujemo izgorelost. Koristno pa je, da te odmore porabimo za sprehod ali kratek dreamež.

Zelo pomembno je, da si privoščimo veliko počitka in spanja. Kot sem že večkrat omenila, posamezniki potrebujemo vsaj 7-8 ur spanca na noč. Spanje je zelo dober dejavnik za boj proti izgorelosti. Ko spimo, se naše telo osveži, zbudimo pa se polni energije, pripravljeni na soočenje s svojimi cilji in aktivnostmi naslednji dan.

Že večkrat sem omenila pomembnost gibanja. Gibanje krepi naše telo. Če si vzamemo vsaj 30 minut na dan za gibanje, nam to pomaga pri povečanju nivojev energije, ohranjanje

osredotočenosti in borbi proti napetosti, ki jo doživljamo zaradi stresa. Pomembno je tudi, da se zdravo prehranjujemo. Koristno je, če si vzamemo nekaj časa za pripravo preprostih, a zdravih obrokov in prigrizkov. Še posebej je pomemben vnos omega-3 maščob.

Vsi obožujemo socialna omrežja, a je koristno, če si kdaj vzamemo digitalni premor. Prekomerna uporaba socialnih omrežji nam lahko poslabša kakovost spanca, nam vzame veliko časa. Zato je pomembno, da se že v zgodnjih letih naučimo vzeti odmor od socialnih omrežji. Pomembno je tudi, da se naučimo reči "ne" stvarem, ki nam niso pomembni. Kot mladostniki se lahko verjamemo v past, da se hočemo preizkusiti v prav vseh stvareh. Je pa učenje reči "ne" stvarem, ki niso tako pomembne, dober korak k preprečevanju izgorelosti. To nam prinese tudi več časa zase in za stvari, ki so nam res pomembne.

SKLEP

Na podlagi raziskave, ki sem jo izvedla med študenti Ekonomske fakultete, sem lahko potrdila prvo hipotezo in sicer, da se je večina študentov že srečala s simptomi izgorelosti. Sem pa potrdila tudi hipotezo, da izgorelost ni pogosta med študenti Ekonomske fakultete, ker znajo najti ravnotežje med delom, življenjem in študijem.

Večini študentov delo predstavlja precej velik stres, a še vedno ne tako velik stres kot sam študij. V večini se simptomi začnejo pojavljati zato, ker so študenti preobremenjeni, imajo težave z usklajevanjem obveznosti in imajo prevelik obseg dela. Sicer pa so že mnoge študije v preteklosti ugotovile, da so študenti vsako leto bolj pod stresom in kažejo vse več simptomov izgorelosti. Najpogostejši simptomi, ki jih študenti opažajo so utrujenost, slaba volja, preobremenjenost, nemir in slaba koncentracija. Kljub temu, da kar nekaj študentov opaža simptome izgorelosti, jih je zelo malo poiskalo strokovno pomoč. Obstaja veliko metod, s katerimi lahko ustavimo izgorelost. Med študenti je zelo razširjeno gibanje, ki je odličen način za sprostitev telesa in uma. Poslužujejo pa se tudi zdrave prehrane, pozitivnega razmišljanja, poslušanja glasbe in druženja z ljudmi, ki so jim blizu.

Vsak študent ima možnost, da se izogne izgorelosti. Na podlagi strokovne literature in raziskave, ki sem jo izvedla, sem na koncu svoje zaključne strokovne naloge oblikovala par predlogov, ki bi jih moral upoštevati vsak študent. Zelo pomembno je, da se vsi naučimo postaviti svoje lastne prioritete, kar omogoča lažje sprejemanje odločitev. Dobro je tudi, da smo organizirani, kar pomeni da imamo planer, v katerega zapisujemo dnevne in tedenske aktivnosti. Tako lahko točno vidimo, koliko dela smo si naložili in pa ali imamo prostor še za kakšno opravilo. Pomembno je tudi, da smo realni pri postavljanju ciljev. Dan ima le 24 ur, zato smo pri vseh stvareh zelo omejeni. Pomembno je, da lahko naredimo korak k cilju vsak dan, pri čemer je počitek nujen, da se izognemo izgorelosti. Veliko znanstvenikov je dokazalo, da možgani potrebujejo odmore. Ti nam pomagajo obdržati informacije, poleg tega pa s tem preprečujemo izgorelosti. Naslednja stvar, ki krepi naše telo je gibanje. Če si vzamemo vsaj 30 minut na dan za gibanje, nam to pomaga pri povečanju nivojev energije, ohranjanje osredotočenosti in borbi proti napetosti, ki jo

doživljamo zaradi stresa. Pomembno je tudi, da se zdravo prehranjujemo. Vsi obožujemo socialna omrežja, a je koristno, če si kdaj vzamemo digitalni premor. Prekomerna uporaba socialnih omrežji nam lahko poslabša kakovost spanca in nam vzame veliko časa.

Izgorelost spremljajo najrazličnejši simptomi duševnega in fizičnega zdravja, kateri nam lahko preprečujejo kvalitetno življenje. Zelo pomembno je, da se opazujemo in naslovimo simptome. Če izgorelost ni naslovljena, lahko to vodi do resnih težav.

LITERATURA IN VIRI

1. Calmer. (2020). *What are the 5 stages of burnout* [objava na blogu]? Pridobljeno 16. julija 2021 iz <https://www.thisiscalmer.com/blog/5-stages-of-burnout>
2. Cleveland Clinic. (2021). *Stress*. Pridobljeno 1. julija 2021 iz <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11874-stress>
3. Ekonomska fakulteta. (2020). *Letno poročilo 2019/2020*. Pridobljeno 12. julija 2021 iz <http://www.ef.uni-lj.si/Letno-porocilo>
4. Franca, V. (2018). Spremenjena vloga študentskega dela v zadnjih letih. *Pravna praksa*. 39, 28 – 41.
5. Guide2Research. (2020). *50 Current Student Stress Statistics: 2020/2021 Data, Analysis & Predictions*. Pridobljeno 20. julija 2021 iz <https://www.guide2research.com/research/student-stress-statistics>
6. Healthline. (2019). *A Guide to Burnout*. Pridobljeno 15. julija 2021 iz <https://www.healthline.com/health/tips-for-identifying-and-preventing-burnout#stages>
7. Healthline. (2020). *Burnout Recovery: 11 Strategies to Help You Reset*. Pridobljeno 20. julija 2021 iz <https://www.healthline.com/health/mental-health/burnout-recovery#sources>
8. Kosi, A. T. (2010). Pomen študentskega dela z vidika trga dela in uspešnosti študija. *IB Revija*. 3(4), 65 - 80.
9. Mesto mladih. (brez datuma). *V kateri študentski servis bi se vpisal?* Pridobljeno 19. julija 2021 iz <https://www.mestomladih.si/studentski-podiplomski/clanki/v-kateri-studentski-servis-bi-se-vpisal/>
10. Mind. (2018). How to cope with student life. Pridobljeno 20. julija 2021 iz <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/student-life/about-student-mental-health/>
11. Mind Tools. (brez datuma). *Avoiding Burnout*. Pridobljeno 16. julija 2021 iz <https://www.mindtools.com/pages/article/avoiding-burnout.htm>
12. Mozaik kakovosti. (brez datuma). *Metoda anketiranja*. Pridobljeno 20. julija 2021 iz <https://mozaik.acs.si/kazalnik/metoda-anketiranja>
13. Rihtarič, D. (2016). *Prednosti in slabosti študentskega dela* (diplomsko delo). Univerza v Mariboru: Ekonomsko – poslovna fakulteta.
14. Saunders, E. G. (2019). *6 Causes of Burnout, and How to Avoid Them*. Pridobljeno 15. julija 2021 iz <https://hbr.org/2019/07/6-causes-of-burnout-and-how-to-avoid-them>

15. Študentska organizacija Slovenije. (brez datuma). *Predstavitev ŠOS*. Pridobljeno 19. julija 2021 iz <https://www.studentska-org.si/predstavitev/sos/predstavitev-sos/>
16. Verywell Mind. (2020). *What Is Stress?* Pridobljeno 1. julija 2021 iz <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086>
17. Web MD. (2019). *Stress Symptoms*. Pridobljeno 11. julija 2021 iz https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body
18. Web MD. (2020). *Causes of Stress*. Pridobljeno 11. julija 2021 iz <https://www.webmd.com/balance/guide/causes-of-stress>
19. Web MD. (2021). *10 Tips to Manage Stress*. Pridobljeno 12. julija 2021 iz <https://www.webmd.com/balance/guide/tips-to-control-stress>
20. Zencare. (brez datuma). *Burnout Syndrome: Symptoms, Causes, & Treatments* [objava na blogu]. Pridobljeno 20. julija 2021 iz <https://blog.zencare.co/burnout-syndrome/>

PRILOGA

Priloga 1: Anketa o izgorelosti študentov Ekonomske fakultete pri opravljanju študentskega dela

Pozdravljeni!

Sem Arjeta Kuqi, študentka programa VPŠ na Ekonomski fakulteti. Trenutno pišem diplomsko nalogo na temo izgorelosti študentov pri opravljanju študentskega dela. Odločila sem se, da bom v okviru raziskave preverila izgorelost študentov Ekonomske fakultete pri opravljanju študentskega dela.

Če poleg študija opravljate tudi študentsko delo in imate minuto časa, vas prosim, da odgovorite na spodnja vprašanja. Že vnaprej se zahvaljujem za vaš čas in odgovore.

Spol: M Ž

Letnik študija:

- a) 1. dodiplomski
- b) 2. dodiplomski
- c) 3. dodiplomski
- d) Absolvent
- e) 1. podiplomski
- f) 2. podiplomski
- g) Doktorski študij

Ali bi svoje študentsko delo opisali kot stresno ?

- a) Da, vedno
- b) Ne, nikoli
- c) Občasno

Kaj vam predstavlja večji stres ?

- a) Študentsko delo
- b) Študij

Označite dejavnike, ki vam pri študentskem delu predstavljajo največji stres (možnih več odgovorov):

- a) Narava dela
- b) Neugoden urnik
- c) Odnosi med sodelavci
- d) Preobremenjenost
- e) Slaba organiziranost
- f) Usklajevanje vseh obveznosti
- g) Velik obseg dela
- h) Drugo (vpišite sami): _____

Katere metode obvladovanja stresa uporabljate (možnih več odgovorov):

- a) Avtogeni trening
- b) Gibanje
- c) Globoko dihanje
- d) Joga
- e) Meditacija
- f) Ne uporabljam nobenih metod
- g) Pozitivno razmišljanje
- h) Zdrava prehrana
- i) Drugo (vpiši sam): _____

Katere od navedenih simptomov opazate pri sebi (možnih več odgovorov):

- a) Grizem si nohte
- b) Imam bolečine v hrbtu in vratu
- c) Imam glavobole in me boli trebuh
- d) Imam povišan krvni tlak
- e) Pogosto sem nemiren in nervozen
- f) Pogosto sem slabe volje
- g) Pogosto si želim samote
- h) Sem pozabljiv
- i) Sem preobremenjen
- j) Sem utrujen, izčrpan
- k) Srce mi pogosto močno razbija
- l) Težko se skoncentriram
- m) Veliko uživam alkohol in kadim
- n) Drugo (vpiši sam): _____

Kdaj se najbolj sprostite (možnih več odgovorov) ?

- a) Ko poslušam glasbo
- b) Ko sem fizično aktiven
- c) Ko sem na počitnicah
- d) Ko sem z družino in prijatelji
- e) Ko si privoščim počitek
- f) Ko uporabljam tehnike sproščanja
- g) Ko ustvarjam
- h) Ko vzamem pomirjevalo
- i) Drugo: _____

Se vam zdi, da ste tekom opravljanja študentskega dela kdaj občutili simptome izgorelosti?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne morem odgovoriti, ker ne vem veliko o izgorelosti.

Ste že kdaj zaradi najrazličnejših težav poiskali strokovno pomoč?

- a) Da
- b) Ne
- c) Sem le razmišljal o tem

Označite en dejavnik, za katerega se vam zdi, da bi vam najbolj pomagal pri zmanjšanju preobremenjenosti pri opravljanju študentskega dela?

- a) Bolj ugoden urnik
- b) Boljša organiziranost pri delu
- c) Izboljšanje klime na delovnem mestu
- d) Manj študijskih obveznosti
- e) Redna strokovna pomoč
- f) Več znanja o tehnikah obvladovanja stesa
- g) Večja podpora družine in prijateljev
- h) Drugo (vpišite sami):_____