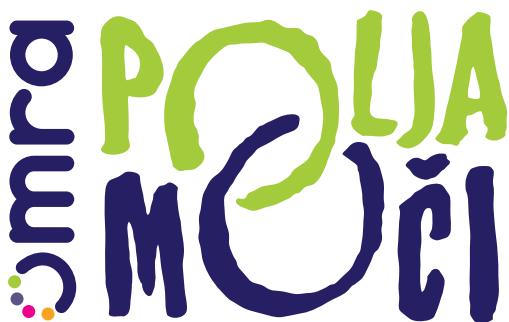


KMETOVATI IN DOBRO ŽIVETI: DELO, ODNOSI IN POLJA MOČI



pmrc **POLJA**
MOČI



KMETOVATI IN DOBRO ŽIVETI: DELO, ODNOSI IN POLJA MOČI

FARMING AND LIVING WELL:
WORK, RELATIONSHIPS, AND FIELDS
OF STRENGTH

Uredila: Nataša Dernovšček Hafner in Dino Manzoni



Založba ZRC

KMETOVATI IN DOBRO ŽIVETI: DELO, ODNOSI IN POLJA MOČI

Uredila: Nataša Dernovšček Hafner in Dino Manzoni

Recenzenta monografije: Mojca Zvezdana Dernovšek in Dan Podjed

Recenzentki in recenzenta prispevkov: Mojca Zvezdana Dernovšek, Dan Podjed,

Nataša Dernovšček Hafner, Dino Manzoni

Jezikovni pregled: Ana Glavina

Izdajatelj: ZRC SAZU, Družbenomedicinski inštitut

Zanju: Lilijana Šprah

Založila: Založba ZRC, ZRC SAZU

Zanjo: Oto Luthar

Glavni urednik založbe: Aleš Pogačnik

Avtor naslovnice: Danilo Lah

Avtorji fotografij: Nataša Dernovšček Hafner, Danilo Lah, Blaž Lenček, Boštjan Podlogar

Oblikovanje in prelom: Sara Munda

Tisk: Present, d. o. o.

Naklada: 300

Ljubljana, oktober 2026

Prva izdaja, prvi natis / Prva e-izdaja

Publikacija je v PDF-različici dostopna tudi na spletni strani:

<https://www.omra.si/poljamoci>



Delo je zaščiteno z mednarodno licenco Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (priznanje avtorstva, deljenje pod istimi pogoji):

<https://doi.org/10.3986/9789610511793>

Kataložna zapisa o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

Tiskana knjiga

COBISS.SI-ID 293022467

ISBN 978-961-05-1178-6

E-knjiga

COBISS.SI-ID 292896259

ISBN 978-961-05-1179-3 (PDF)

KAZALO

KNJIGI NA POT

DOBRO POČUTJE LJUDI, KI KMETUJEJO: DELO, ODNOSI IN MOŽNOSTI DELOVANJA

Dino Manzoni in Nataša Dernovšček Hafner

3

PREDGOVOR

MOČ NI V TEM, DA VSE NOSIMO SAMI: od projekta neMOČ podeželja do PoljMoči

Andreja Grobiša in Doris Letina

11

NEVIDNO BREME KMETOVANJA: OCENA PSIHOSOCIALNIH TVEGANJ IN NJIHOVEGA VPLIVA NA DOŽIVLJANJE PREKOMERNEGA STRESA S POMOČJO ORODJA OPSA / The invisible burden of farming: an OPSA-based assessment of psychosocial risks and their impact on excessive stress

Lilijana Šprah

17

POČUTJE V PRIMEŽU DELA IN DRUŽINE: VPOGLED V OKOLIŠČINE SLABEGA POČUTJA NA DRUŽINSKIH KMETIJAH V SLOVENIJI / Well-being caught between work and family: insight into the circumstances of ill-being on family farms in Slovenia

Majda Černič Istenič in Duška Knežević Hočevar

49

DUŠEVNO ZDRAVJE SLOVENSКИH KMETOV SKOZI PRIZMO IZGORELOSTI: KVALITATIVNA ANALIZA DEJAVNIKOV STISK IN VIROV POMOČI / The mental health of Slovenian farmers through the lens of burnout: a qualitative analysis of stressors and sources of support

Nataša Dernovšček Hafner

71

PROTISLOVJA DIGITALIZACIJE KMETIJSTVA: PLATFORMIZACIJA, STRUKTURNI TEHNOSTRES IN VPRAŠANJE AVTONOMIJE / Contradictions of agricultural digitalisation: platformisation, structural technostress, and the question of autonomy

Dino Manzoni

99

FARMING WOMEN AND THE RELATIONALITY OF DROUGHT AND DISTRESS

Lia Bryant

121

KMETICE IN POVEZANOST MED SUŠO IN STISKO

slovenski prevod / Slovenian translation

Lia Bryant

141

KMETIJSTVO, MIGRACIJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE / Agriculture, migration, and mental health

Tisa Kučan Lah in Sanja Cukut Krilić

161

PISMENOST O DUŠEVNEM ZDRAVJU V SLOVENIJI: VLOGA SOCIODEMOGRAFSKIH ZNAČILNOSTI / Mental health literacy in Slovenia: the role of sociodemographic factors Adela Černigoj in Lilijana Šprah	183
ZGODNJE PREPOZNAVANJE OSAMLJENOSTI PRI LJUDEH, KI KMETUJEJO / Early recognition of loneliness among people who farm Barbara Vogrinec Švigelj in Dino Manzoni	199
DUŠEVNO ZDRAVJE LJUDI, KI KMETUJEJO: OVIRE PRI ISKANJU POMOČI IN VAROVALNI DEJAVNIKI / Mental health of people engaged in farming: barriers to help-seeking and protective factors Sanja Cukut Krilič in Tisa Kučan Lah	213
VLOGA OBČANSKE ZNANOSTI PRI VAROVANJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA KMEČKE POPULACIJE / The role of citizen science in protecting the mental health of the farming population Nuša Kovačević Tojnko, Maruša Gorišek, Tatjana Rožič	235
ZAKAJ SODELOVANJE IZGUBI SMISEL? MORALNA EKONOMIJA TRŽNEGA POVEZOVANJA MED PRIDELOVALCI SADJA / Why does cooperation lose its meaning? The moral economy of market cooperation among fruit growers Mateja Slovenc Grasselli	257
SINTEZA POTREB IN KONCEPTUALNI OKVIR ZA NAČRTOVANJE SOCIALNE INFRASTRUKTURE ZA OSEBE Z DEMENCO NA PODEŽELJU / A synthesis of needs and a conceptual framework for planning social infrastructure for people with dementia in rural areas Nuša Kovačević Tojnko, David Bogataj, Tatjana Rožič	277
PRIPOROČILA ZA ETNOGRAFSKO OBVEŠČENE JAVNOZDRAVSTVENE EVIDENCE LJUDI, KI KMETUJEJO / Recommendations for ethnographically informed public health records of people who farm Duška Knežević Hočevar, Majda Černič Istenič, Lilijana Šprah	301

DUŠEVNO ZDRAVJE SLOVENSKIH KMETOV SKOZI PRIZMO IZGORELOSTI: KVALITATIVNA ANALIZA DEJAVNIKOV STISK IN VIROV POMOČI

The mental health of Slovenian farmers through the lens of burnout: a qualitative analysis of stressors and sources of support

Nataša Dernovšček Hafner

POVZETEK

Kmetje so zaradi prepletanja delovnega in zasebnega življenja, dolgotrajnih obremenitev ter omejenih možnosti za počitek posebej izpostavljeni tveganju za izgorelost. Namen raziskave je bil poglobljeno osvetliti subjektivne izkušnje izgorelosti pri slovenskih kmetih, prepoznati dejavnike tveganja ter raziskati vire pomoči in podpore pri okrevanju. V kvalitativno raziskavo je bilo vključenih sedem oseb, ki živijo in delajo na slovenskih kmetijah, med njimi pet moških in dve ženski. Podatki so bili zbrani s polstrukturiranimi intervjuji med marcem in junijem 2025 ter analizirani po načelih tematske analize. Ugotovitve kažejo, da izgorelost nastaja v prepletu visokih delovnih zahtev, finančnih in administrativnih pritiskov, vremenske negotovosti, družinskih pričakovanj ter omejenih možnosti za počitek in regeneracijo. Sogovorniki so jo opisovali kot telesno in psihološko izčrpanost, ki jo spremljajo motnje spanja, kognitivne težave, zmanjšana delovna zmožnost,

Avtorica: Nataša Dernovšček Hafner

Znanstveni in strokovni naziv: doktorica psiholoških znanosti, docentka za področje psihologije, znanstvena sodelavka, univerzitetno diplomirana psihologinja

Inštitucija/zaposlitev, naslov: Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti (ZRC SAZU), Družbenomedicinski inštitut; Novi trg 2, 1000 Ljubljana

E-naslov: natasa.dernovscek-hafner@zrc-sazu.si

ORCID iD: 0009-0000-3665-694X

https://doi.org/10.3986/9789610511793_03, CC BY-SA

občutki manjvrednosti in izguba občutka lastnega jaza. Stisko so dodatno poglobljali nerazumevanje okolice, stigma in kultura stoicizma. Najpomembnejši viri podpore so bili partnerji, strokovna psihološka pomoč, socialna mreža ter različne oblike samopomoči (gibanje, branje, duhovnost). Odnos do strokovne pomoči je bil ambivalenten zaradi omejene dostopnosti, skrbi glede zaupnosti in dvoma, ali strokovnjaki razumejo posebnosti kmečkega življenja. Ugotovitve poudarjajo potrebo po dostopnejših storitvah na področju duševnega zdravja na podeželju, podpori, prilagojeni posebnostim kmečkega prebivalstva, ter tesnejšem povezovanju zdravstvenega, socialnega in kmetijskega sektorja.

Ključne besede: izgorelost, kmetje, duševno zdravje, kvalitativna raziskava, socialna podpora

ABSTRACT

Due to the blurring of boundaries between work and personal life, long-term stress, and limited opportunities for rest, farmers are particularly at risk of burnout. The purpose of the study was to provide an in-depth examination of the subjective experiences of burnout among Slovenian farmers, identify risk factors, and explore sources of help and support for recovery. The qualitative study included seven individuals who live and work on Slovenian farms, five men and two women. Data were collected through semi-structured interviews between March and June 2025 and analysed using principles of thematic analysis. The findings indicate that burnout arises from a combination of high work demands, financial and administrative pressures, weather-related uncertainty, family expectations, and limited opportunities for rest and regeneration. The participants described it as physical and psychological exhaustion accompanied by sleep disturbances, cognitive difficulties, reduced work capacity, feelings of inferiority, and a loss of sense of self. Their distress was further exacerbated by a lack of understanding from those around them, stigma, and a culture of stoicism. The main sources of support were partners, professional psychological help, social networks, and various forms of self-help (exercise, reading, spirituality). Attitudes towards professional help were ambivalent due to limited accessibility, concerns about confidentiality, and doubts about whether professionals

Kratka predstavitev avtorice

Nataša Dernovšek Hafner je univerzitetno diplomirana psihologinja in doktorica psiholoških znanosti. Zaposlena je kot raziskovalka na Družbenomedicinskem inštitutu ZRC SAZU. Rdeča nit njenega raziskovalnega dela je področje duševnega zdravja odrasle populacije, psihosocialna tveganja za stres in izgorelost delavcev ter zaščitni dejavniki za krepitev duševnega zdravja.

understood the specificities of rural life. The findings highlight the need for more accessible mental health services in rural areas, support tailored to the specific needs of the farming population, and closer collaboration between the health, social, and agricultural sectors.

Key words: *burnout, farmers, mental health, qualitative research, social support*

1 UVOD

Duševno zdravje predstavlja pomembno komponento splošnega zdravja in kakovosti človekovega življenja. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2022) poudarja, da duševno zdravje ni zgolj odsotnost duševnih motenj, temveč stanje dobrega počutja, ki človeku omogoča učinkovito delovanje, uresničevanje lastnih sposobnosti, spoprijemanje z vsakodnevnimi življenjskimi izzivi ter aktivno sodelovanje v skupnosti. Duševno zdravje je tesno povezano s telesnim zdravjem, socialnimi odnosi, ekonomskim položajem in širšim družbenim okoljem, zato ga WHO obravnava kot eno ključnih področij javnega zdravja (WHO, 2022). Kljub vse večji prepoznavnosti pomena duševnega zdravja ostajajo potrebe na tem področju v mnogih okoljih nezadostno obravnavane, kar je med drugim posledica pomanjkljivih ter neenakomerno dostopnih zdravstvenih in socialnih storitev.

Sodobna spoznanja poudarjajo, da na človekovo duševno zdravje vpliva preplet bioloških, psiholoških, socialnih, ekonomskih in okolijskih dejavnikov. Med pomembnejše dejavnike tveganja sodijo socialna izolacija, finančna negotovost, neenakosti, diskriminacija, izpostavljenost stresnim življenjskim dogodkom ter neugodne delovne razmere. Hkrati lahko podporne socialne mreže, občutek pripadnosti skupnosti, varni življenjski pogoji in pravočasen dostop do ustreznih zdravstvenih storitev pomembno prispevajo k ohranjanju dobrega duševnega zdravja. WHO zato naslavlja potrebo po celostnem pristopu, ki presega zgolj zdravljenje duševnih motenj in vključuje tudi promocijo duševnega zdravja, preventivno delovanje ter krepitev dejavnikov odpornosti v različnih življenjskih okoljih (WHO, 2022).

Kljub vse večjemu raziskovalnemu zanimanju za duševno zdravje različnih poklicnih skupin ostaja kmečko prebivalstvo pogosto spregledano. Kmetijstvo je specifična dejavnost, ki ljudi, ki živijo in delajo na kmetiji, izpostavlja številnim stresorjem, med katerimi izstopajo finančna negotovost, administrativna bremena, podnebne spremembe, izpostavljenost pesticidom, nepredvidljivost pridelave, dolgi delovniki, pomanjkanje prostega časa, fizične obremenitve,

poškodbe ter odgovornost za preživetje kmetijskega gospodarstva (Lundqvist in sod., 2023; Daghigh Yazd in sod., 2019; Fraser in sod., 2005). Poleg tega se kmetje pogosto soočajo s socialno izolacijo in zahtevami, ki izhajajo iz prepletanja delovnega in zasebnega življenja (Fraser in sod., 2005). V zadnjih letih raziskave opozarjajo na povečano pojavnost duševnih stisk med kmečkim prebivalstvom, vključno s simptomi anksioznosti, depresije, kroničnega stresa, samomorilnega vedenja (Daghigh Yazd in sod., 2019; Hagen in sod., 2019; Perceval in sod., 2018) in izgorelosti (O'Connor in sod., 2024; Purc-Stephenson in sod., 2024; O'Shaughnessy in sod., 2022). Posebnost kmečkega načina življenja je, da je meja med delom in prostim časom pogosto zabrisana, saj delo na kmetiji poteka vse dni v letu in ga ni mogoče preprosto prekiniti. Kmetovanje tako pogosto ni le poklic, temveč tudi način življenja in poslanstvo.

Pomembno oviro pri pravočasnem prepoznavanju in obravnavi duševnih stisk v podeželskem okolju predstavlja omejena dostopnost zdravstvenih in psiholoških storitev. Ranljivost te populacije dodatno povečujejo socialna izoliranost, manjša pripravljenost za iskanje strokovne pomoči, še vedno prisotna kultura stoicizma oziroma prepričanje, da mora posameznik svoje težave reševati sam, in stigma, povezana z duševnimi težavami (Rose in sod., 2024).

Za učinkovito varovanje duševnega zdravja je nujno prepoznati potrebe ranljivih in pogosto prezrtih skupin prebivalstva in oblikovati intervencije, prilagojene njihovim življenjskim in delovnim okoliščinam (WHO, 2022). Razumevanje dejavnikov, ki vplivajo na duševno zdravje kmečkega prebivalstva, je zato pomembno ne le z vidika posameznikovega blagostanja, temveč tudi z vidika trajnostnega razvoja podeželja, prehranske varnosti in družbene blaginje.

1.1 Opredelitev poklicne izgorelosti

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2019) je v 11. reviziji Mednarodne klasifikacije bolezni (ICD-11) izgorelost opredelila kot sindrom, ki je posledica kroničnega stresa na delovnem mestu, s katerim se posameznik ne more uspešno spoprijeti. Zanj so značilne tri dimenzije: občutek izčrpanosti, povečana čustvena distanca ali cinizem v zvezi z lastnim delom in zmanjšana delovna učinkovitost.

Prvotne raziskave izgorelosti v poklicnem kontekstu so preučevale predvsem poklice pomoči ljudem, kot so zdravstvena nega, socialno varstvo, vzgoja in izobraževanje ..., danes pa se vse pogostejše prepoznava tudi v drugih poklicnih skupinah, vključno s kmeti (O'Connor in sod., 2024; O'Shaughnessy in sod., 2022; Truchot in Andela, 2018; Kallioniemi in sod., 2016).

V zadnjem desetletju se je raziskovanje izgorelosti pomembno razširilo, pri čemer raziskovalci poudarjajo, da izgorelost ni zgolj individualni problem, temveč rezultat kompleksne interakcije med delovnimi zahtevami, dolgotrajno izpostavljenostjo stresu na delovnem mestu, organizacijskimi dejavniki, osebnimi viri posameznika in razpoložljivimi viri pomoči (Schaufeli, 2021; Søvold in sod., 2021). Novejši modeli izgorelost, povezano z delom, razumejo kot proces postopnega izčrpanja psiholoških, čustvenih in telesnih virov, ki vodi v zmanjšano delovno učinkovitost, odtujenost od dela in občutke nemoči, zlasti kadar posameznik nima zadostne socialne podpore, avtonomije in možnosti za okrevanje (Bakker in de Vries, 2021).

Raziskave po obdobju pandemije covid-19 opozarjajo na porast simptomov izgorelosti v različnih poklicnih skupinah, zlasti med posamezniki, ki so izpostavljeni preobremenjenosti, dolgotrajni negotovosti, ekonomskim pritiskom, zabrisanim mejam med delom in zasebnim življenjem in pomanjkanju socialne podpore (Kniffin in sod., 2021).

Med pomembnejšimi dejavniki tveganja za pojav poklicne izgorelosti se izpostavljajo prekomerna delovna obremenitev, pomanjkanje možnosti za okrevanje, nizka stopnja nadzora nad lastnim delom in konflikti med delovnim in zasebnim življenjem (Maslach in Leiter, 2022; Leiter in Maslach, 2017; Maslach in sod., 2001). Maslach in Leiter (2022) poudarjata, da izgorelost ni posledica osebne šibkosti, pomanjkanja odpornosti ali slabega upravljanja časa, ampak gre predvsem za problem delovnega okolja, kjer je treba iskati rešitve za preprečevanje razvoja izgorelosti. Hkrati raziskave poudarjajo zaščitno vlogo psihološke odpornosti, krepitve socialne podpore, delovne avtonomije in občutka smiselnosti dela (Maslach in Leiter, 2022; Bakker in de Vries, 2021).

1.2 Izgorelost med delavci v kmetijstvu

Zaradi specifik kmečkega življenja in dela postaja raziskovanje izgorelosti med kmečkim prebivalstvom vse pomembnejše področje. Sistematični pregled literature je pokazal, da je povprečna razširjenost hude izgorelosti med kmeti v Evropi, Severni Ameriki in Avstraliji znašala približno 13,7 %, višji deleži pa so bili ugotovljeni na Novi Zelandiji (25 %) in v Maroku (približno 19 %) (O'Shaughnessy in sod., 2022). V raziskavi, ki je merila pojavnost izgorelosti med finskimi kmeti na mlečnih kmetijah, je skoraj polovica kmetov (42 %) poročala o povišani ravni stresa, 9 % pa o hudi izgorelosti (Kallioniemi in sod., 2016). Še višji delež izgorelosti med kmeti, skoraj četrtina (23,6 %), je ugotovila irska raziskava (O'Connor in sod., 2024). Kmetje z izgorelostjo so poročali o bistveno slabšem duševnem in telesnem zdravju. Močna povezava je bila ugotovljena med izgorelostjo in slabšo kakovostjo spanja (O'Connor in sod., 2024).

Študije kažejo, da so kmetje zaradi specifičnih delovnih pogojev izpostavljeni številnim dejavnikom tveganja, ki lahko zamajajo njihovo duševno blagostanje, vodijo v kronično preobremenjenost in posledično izgorelost. Med njimi izstopajo finančna negotovost, podnebne spremembe in vremenske ujme, nihanje cen kmetijskih pridelkov, administrativne obremenitve, dolgi delovniki, pomanjkanje prostega časa, osamljenost in socialna izolacija, negotovost glede prihodnosti kmetije, pritiski, povezani z nasledstvom kmetije, težave pri usklajevanju zasebnega in poklicnega življenja in vse večje zahteve po prilagajanju trajnostnim praksam (Rose in sod., 2024; Hagen in sod., 2019; Kallioniemi in sod., 2016). Za mlade kmete predstavljajo finančne skrbi in časovni pritiski najmočnejše stresorje (Rose in sod., 2024; Rudolphi in sod., 2020).

Price in Evans (2009) opozarjata, da duševnih stisk v kmetijstvu ni mogoče razumeti zgolj kot individualnega odziva na delovne in ekonomske obremenitve, saj se te oblikujejo tudi znotraj patriarhalnih družinskih odnosov, spolno zaznamovane delitve dela in pričakovanj glede nasledstva in ohranitve družinske kmetije.

Pri družinskih kmetijah dodatno breme predstavlja preplet delovnih in družinskih vlog, kar lahko vodi v zmanjšane možnosti za počitek in kronično preobremenjenost. Med pomembne stresorje kmetov sodijo tudi vprašanja nasledstva družinske kmetije, ohranjanja družinske tradicije in medgeneracijska pričakovanja, ki so povezana z višjimi ravni izgorelosti in psihološke stiske (Truchot in Andela, 2018).

Obsežna raziskava na vzorcu 2142 francoskih kmetov, ki je preučevala povezavo med specifičnimi kmetijskimi stresorji, izgorelostjo in občutki brezupa, je med glavnimi viri stresa za kmete identificirala delovno preobremenjenost, finančne težave, socialno izolacijo, družinske konflikte in vprašanja nasledstva kmetije. Rezultati so pokazali, da so višje ravni teh stresorjev povezane z večjo izgorelostjo in občutki brezupa. Avtorja poudarjata, da izgorelost pri kmetih izhaja iz dolgotrajnega kopičenja delovnih, ekonomskih in družinskih obremenitev in predstavlja pomemben dejavnik tveganja za duševno zdravje (Truchot in Andela, 2018).

Posebnost kmetijskega dela je tudi stalna odgovornost za živali, zemljišča in gospodarsko preživetje kmetije, zaradi česar imajo kmetje omejene možnosti za počitek in psihološko regeneracijo. Nedavne evropske raziskave dodatno opozarjajo, da podnebne spremembe, administrativne obremenitve in negotovost glede prihodnosti kmetijstva povečujejo tveganje za kronični stres in izgorelost (Heming in sod., 2025).

Med najpomembnejšimi zaščitnimi dejavniki za razvoj izgorelosti pri kmetih so socialna podpora družine in lokalne skupnosti, psihološka odpornost, občutek smisla in identitete, povezan z delom na kmetiji, in možnost ustreznega počitka in regeneracije (Rose in sod., 2024; Younker in Radunovich, 2022; Bakker in de Vries, 2021; Jones-Bitton in sod., 2019). Med oblikami socialne podpore kmetje kot najkoristnejše in najbolj cenjene navajajo podporne skupine, pogovore z vrstniki, svetovalne telefonske linije in podporo lokalnih strokovnjakov (Younker in Radunovich, 2022). Pomembno zaščitno vlogo imata tudi finančna varnost in občutek nadzora nad delovnim procesom, saj zmanjšujeta negativne učinke kroničnih delovnih obremenitev (Hagen in sod., 2019; Truchot in Andela, 2018). Raziskovalci poudarjajo, da krepitev teh virov lahko pomembno prispeva k preprečevanju izgorelosti in izboljšanju duševnega zdravja kmečkega prebivalstva.

V zadnjih letih postaja izgorelosti v kmetijstvu vse pomembnejše tema tudi javnega zdravja. Younker in Radunovich (2022) v sistematičnem pregledu ugotavljata, da čeprav obstajajo številni programi za podporo duševnemu zdravju kmetov, je znanstvenih dokazov o njihovi učinkovitosti malo. Kot posebej pomembne se kažejo intervencije, ki vključujejo krepitev socialne podpore, izboljšanje pismenosti o duševnem zdravju in celostno obravnavo ekonomskih in socialnih dejavnikov stresa. Razumevanje dejavnikov tveganja in zaščitnih dejavnikov lahko prispeva k oblikovanju učinkovitih preventivnih programov in strategij za krepitev duševnega zdravja in dobrobiti kmetov.

1.3 Namen raziskave

Namen prispevka je predstaviti subjektivne izkušnje izgorelosti pri slovenskih kmetih, identificirati dejavnike tveganja za pojav izgorelosti in vire pomoči, ki so ljudem v stiski pomagali v procesu okrevanja.

2 METODA

2.1 Raziskovalni pristop

Raziskava temelji na kvalitativnem raziskovalnem pristopu, ki omogoča poglobljeno razumevanje subjektivnih izkušenj posameznikov in pomenov, ki jih pripisujejo svojim življenjskim situacijam (Creswell in Poth, 2018).

2.2 Udeleženci raziskave in vzorčenje

V raziskavo je bilo vključenih sedem sogovornikov iz ruralnega okolja, ki živijo in delajo na slovenskih kmetijah in so lastniki, zakonci ali družinski člani lastnika kmetije. Med njimi je bilo pet moških in dve ženski. Udeleženci so bili preko strokovnih in zasebnih povezav raziskovalnega tima rekrutirani s tehniko snežene kepe.

Podatki so bili zbrani s pomočjo polstrukturiranih intervjujev med marcem in junijem 2025, ki so jih izvajali raziskovalci Družbenomedicinskega inštituta. Intervjuji so potekali v živo, po telefonu ali aplikaciji Zoom, vsi so bili digitalno posneti. Posamezen intervju je trajal od 60 do 90 minut. Čas izvedbe intervjuja smo prilagodili razpoložljivosti kmeta, praviloma smo jih izvajali v poznih večernih urah. Intervjuji so obravnavali:

- izkušnje duševnih stisk,
- doživljanje izgorelosti,
- dejavnike tveganja,
- vire pomoči in okrevanja.

Demografski podatki udeležencev so prikazani v tabeli 1.

Tabela 1: Demografski podatki udeležencev

Oznaka	Spol	Starost	Tip kmetije	Samoporočana izkušnja izgorelosti
1	Ž	30	govedorejska	DA
2	Ž	38	mlečna	DA
3	M	47	govedorejska	NE
4	M	46	mešana	NE
5	M	23	govedorejska	NE
6	M	24	poljedelska	NE
7	M	37	govedorejska	DA

3 ANALIZA PODATKOV

Seznanitev s podatki je potekala s poslušanjem posnetkov intervjujev, podatki so bili dobesedno ročno prepisani in analizirani po načelih tematske analize (Braun in Clarke, 2006). Besedila intervjujev so bila kodirana, nato pa so bile oblikovane širše tematske kategorije. Sledili sta poimenovanje tem in interpretacija.

3.1 Raziskovalni fokus analize

Z analizo smo poskušali odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja: Kaj so glavni izvori stisk na podeželju? Kako kmetje in kmetice doživljajo izgorelost? Katere dejavnike povezujejo z njenim nastankom? Katere vire pomoči in podpore uporabljajo pri soočanju z njo?

4 ETIČNI VIDIKI RAZISKAVE

Vsi udeleženci so bili pred začetkom intervjuja informirani o namenih raziskave in so lahko postavili kakršnokoli vprašanje v zvezi z morebitnimi nejasnostim. Vsi udeleženci so podpisali informirano soglasje: Izjavo o privolitvi sodelovanja v raziskavi projekta Počutje na kmetiji: krepitev virov in znanj (PoljaMoči). Posnetki in dobresedni prepisi intervjujev so bili anonimizirani, pri predstavitvi rezultatov pa so bili odstranjeni oziroma spremenjeni vsi podatki, na podlagi katerih bi bilo mogoče prepoznati identiteto sogovornikov.

5 REZULTATI

Rezultate prikazujemo v štirih tematskih sklopih: I. Izvori stisk kot posledica življenja na kmetiji, II. Izkušnja izgorelosti, III. Dejavniki tveganja za pojav izgorelosti in IV. Viri pomoči in pot do okrevanja.

I. Izvori stisk kot posledica življenja na kmetiji

V intervjujih smo se osredotočili najprej na izvore stisk, povezanih z življenjem in delom na kmetiji. Vseh sedem sogovornikov je izpostavilo podobne težave: finančne pritiske, vezane na kredite in namensko porabo nepovratnih sredstev; administrativne ovire pri prijavi na razpise in pridobivanje subvencij in delo s papirji; nepredvidljive vremenske razmere; omejen vpliv na cene kmetijskih pridelkov; nezmožnost prelaganja dela; iztrošeno strojno opremo; soočanje z novo tehnologijo, ki naj bi delo olajšala, prinesla pa je dodatne zaplete, stalno dosegljivost in kontrolo na elektronskih napravah; medgeneracijske konflikte in odnose na družinski kmetiji, dedovanje in vprašanja nasledstva; skrhane odnose v lokalni agrarni skupnosti (zavist in pomanjkanje solidarnosti); neprestano delo brez možnosti počitka in težko usklajevanje različnih življenjskih vlog.

Sogovorniki so navajali: »[V skupnosti] imaš kakšnega, na katerega se lahko zanesesh, da ti bi pomagal, ampak večinoma je pa takih, da so ti bolj fouš oziroma da ti privoščijo [op. da ti gre slabo]«.

II. Izkušnja izgorelosti

TEMA 1: Izgorelost kot posledica dolgotrajne preobremenjenosti in nenehne odgovornosti

Opis teme

Sogovorniki izgorelost povezujejo z dolgotrajnim delovanjem pod visokimi zahtevami, občutkom, da nikoli ne naredijo dovolj, in nezmožnostjo umika od dela. Posebno vlogo ima specifičnost kmetijskega dela, kjer počitek pogosto ni mogoč. Delno k pojavu izgorelosti pripomore tudi osebnostna struktura sogovornika kot perfekcionista s stalno potrebo po (samo)dokazovanju.

Podtema 1.1: Občutek, da nikoli ni dovolj

Ilustrativni citati:

»Nikoli ne narediš dovolj.«

»Občutek manjvrednosti, pretiran perfekcionizem, nič ni dovolj dobro.«

»Vedno prelagaš na višje in višje obrate in potem se ti zgodi, da ali je preveč dela na kupu ali je v prekratnem času, na koncu že slabo spiš [...] Ne znaš več izpreči iz tega.«

Podtema 1.2: Nezmožnost odmika od dela

Začarani krog ujetosti v neprekinjeni delovni ritem kmetije. Na eni strani vpetost v nenehno delo na kmetiji, kjer ni časa za počitek, ni možnosti bolniške odsotnosti, po drugi strani nezaupanje do drugih ljudi, izven kmetijskega gospodarstva, da bi delo enako dobro in kompetentno opravili in bi bili v pomoč.

Ilustrativni citati:

»V kmetijstvu je tudi vprašanje: Kdo ti bo dal dopust?«

»Največji problem je, ker je [delo] res 365 dni, 7 dni v tednu, ne sobote, ne nedelje, ne prazniki, ne nič prost.«

»Doma bolniške sploh ni imela, še vedno je pomagala na kmetiji.«

»Ker mislijo, da nihče drug ne more tega dela opraviti, ki ga jaz opravljam, toliko dobro, kot ga jaz, zato enostavno – ti boš to naredila in to je to. Bojijo se, da bi koga zaposlili, bojijo se, da bi nekdo prišel na kmetijo, da bi se ta sistem podrl.«

TEMA 2: Izgorelost kot telesna in psihološka izčrpanost

Opis teme

Izgorelost sogovorniki opisujejo kot stanje popolne izčrpanosti, izgube moči s pridruženimi motnjami spanja, kognitivnimi težavami, čustveno stisko in spremembo identitete.

Podtema 2.1: Telesna izčrpanost in motnje spanja

Ilustrativni citati:

»Nisem mogla vstati iz postelje.«

»Nimaš več moči, si utrujen, zvečer pa ne moreš spati.«

»Začelo se je tako, da nimaš več moči, nisi več tisti ta prav.«

»Pride potem do drugega koraka, ki se mu reče sram pred tem, in veš, da si šel predaleč, da telo ne dela več, da možgani ne delajo več, ker pozabiš stvari in se ne spomniš ...«

Podtema 2.2: Čustvena stiska in izguba sebe

Čustvena stiska je izražena z jokom, strahom pred izgubo delovne učinkovitosti, da ne zmorejo hitrosti in obsega dela kot pred diagnozo, in strah pred napakami, da nekaj ne bo prav narejeno. Prisoten je tudi občutek manjvrednosti.

Ilustrativni citati:

»Jok je edino, kar sem čez dan delala.«

»Nosiš nekakšno masko, igraš to, kar bi moral biti, ne to, kar si v resnici.«

»Nisi več pravi.«

»Najhuje je to, ko misliš, da še nisi zadosti naredil, da bi moral še več, da si nekaj pozabil.«

»Delo ti je enostavno odveč, nisi več isti človek, kot si bil, pa čeprav imaš rad to delo, enostavno ni več tistega žara, vse postane muka.«

III. Dejavniki tveganja za pojav izgorelosti

TEMA 3: Nerazumevanje okolice kot dejavnik poglobljanja stiske

Opis teme

Pomemben del izkušnje izgorelosti predstavlja pomanjkanje razumevanja v družini in širšem socialnem okolju. Namesto podpore sogovorniki pogosto doživljajo kritiko, minimiziranje težav ali pripisovanje krivde za nastalo situacijo. Ni uvida v resnost in dolgotrajnost težav, s katerimi se sogovorniki spopadajo.

Podtema 3.1: Očitane in individualizacija odgovornosti

Ilustrativni citati:

»Nisi se znala kontrolirati.«

»Ali si lena ali pač si si sama to nakopala.«

»Zakaj ne narediš nič?' In rečejo: 'Saj sedaj si počivala dva tedna, sedaj pa pojdi kaj naredit.'«

Podtema 3.2: Nerazumevanje v kmečkem gospodinjstvu

Pomanjkanje uvida o resnosti težav sogovornikov, da ne zmorejo enako hitro in učinkovito opravljati delo, kot so ga pred pojavom težav v duševnem zdravju. Ženske so še dodatno obremenjene z gospodinjstvom in skrbjo za vzgojo in šolanje otrok.

Kode:

- delo ima prednost pred zdravjem
- zmanjševanje pomena stiske

Ilustrativni citati:

»Par dni te malo pustijo pri miru, mislijo, da bo en teden, ko si manj vpet, dovolj.«

»Tastu zadnji dve leti ni nikoli dovolj, vedno se mu zdi, da bi lahko delali še več.«

»Še sedaj ne razumejo, da je hudo, ker je enostavno toliko dela, in do sedaj so delali na tak način in si predstavljajo, da pač tako mora biti, delati je treba, se ne jamra.«

Podtema 3.3: Poslabšanje odnosov v družini

Diagnoza izgorelosti vpliva na partnerski odnos in intimno življenje, posledice občutijo tudi otroci, ki pa so še premajhni, da bi razumeli kompleksnost situacije.

Ilustrativna citata:

»Počutiš se krivega, ker ne moreš izpolniti pričakovanj zakonca, enostavno ne gre.«

»Najbolj vidim, da se odraža na otrocih, ker enostavno vidijo, da je nekaj narobe.«

IV. Viri pomoči in pot do okrevanja

TEMA 4: Pomoč je najprej iskana v neformalnih odnosih

Opis teme

Pri kakršni koli stiskah, povezanih z duševnim zdravjem, imajo ključno vlogo bližnji odnosi. Sogovorniki se v primeru stiske najprej obrnejo na prijatelje, partnerja/partnerko, starše oziroma ožji socialni krog. Pomoč zagotavljajo tudi kmetijski svetovalci. Podobno je pri soočanju z izgorelostjo Najpomembnejši vir podpore so partnerji, prijatelji in družinski člani, ki razumejo posameznikovo situacijo.

Podtema 4.1: Partner, starši in prijatelji kot varni prostor

Nekateri sogovorniki so dobili čustveno oporo in občutek razumljenosti in povezanosti v partnerju, drugi v primarni družini in pri prijateljih.

Poudarjeni sta moč pogovora, kako se je treba pogovarjati in dati stisko iz sebe, in kritičnost do zanikanja lastnih čustvenih potreb, kar velikokrat vodi v navidezno samostojnost in neodvisnost od drugih.

Zelo pomembna je čustvena opora, občutek, da v stiski nisi sam, da obstaja nekdo, ki mu lahko popolnoma in brezpogojno zaupaš in pozna družinske razmere. Že občutek, da nas nekdo posluša brez prekinjanja, lahko deluje pomirjujoče.

Naslednji citat lepo povzame pomembnost pristne bližine:

» [N]ekdo je tako samostojna ali samostojen, da ne potrebuje ostalih, pa se hitro izkaže, da to ni tako, da smisla v življenju ne najdeš sam, imaš svoj poklic ali poklicanost za neko stvar, da jo opravljaš, ampak zares polno zaživiš takrat, ko si v skupnosti z ostalimi ljudmi – lahko je to tvoj partner, lahko otroci, potem ko jih imaš, lahko stari starši, kakorkoli, ampak sam, sam ne boš polno zadovoljen kot socialno bitje.«

Drugi ilustrativni citati:

»Recimo jaz na nek način sem tak, odprt, da je treba pač povedati, si pomagati, eni pa pač niso taki.«

»[S]tarejši pravijo: 'Delaj pa tiho bodi!' Jaz mislim, da se dostikrat sliši v kmetijstvu – delaj in bodi tiho – in tako ne bo nič. Ampak če želimo nekaj spremeniti, je treba povedati, ne moreš biti tiho«.

»Pogovor s prijateljico in partnerjem.«

»O stiski se je veliko pogovarjala z najboljšo prijateljico.«

»Edina stvar, za katero vem, da je bila super [...], je bil moj odnos s partnerjem. Jaz imam to v partnerju, da ne rabiš razmišljati, kako boš načel debato, in da si toliko povezan, da ti že sam reče: 'Ej, vidim, da ti neki ni ...' Mora biti iz obeh strani dovolj dobra komunikacija«.

»Pogovarjala sem se s svojo primarno družino, pomagala mi je mami.«

Mama je sogovornici tudi laično svetovala glede terapije z zdravili, antidepressivi: »[S]amo toliko si pomagajte, da boš nekako splezala iz tega, ampak čim prej nehaj, da ne postaneš odvisna od tablet«.

Podtema 4.2: Pomembnost podobnih izkušenj pri drugih

Ob lastnih težavah najraje zaupajo nekomu, ki je že sam nekaj podobnega doživel in razume nastalo situacijo. Tudi deljenje izkušnje skupini ljudi s podobnimi težavami normalizira težo problema.

Ilustrativni citati:

»Enostavno vidiš, da res nisi sam v tem.«

»[D]a nisi pač v tem sam, ampak da je še nekdo mogoče, da tako misli kot ti ali pa da je v podobni situaciji kot ti.«

»Pomagala ji je mama, ki je prav tako imela podobno izkušnjo izgorelosti.«

»Prijateljica, ki tudi dobro pozna njeno življenjsko situacijo.«

»Čim več je treba o tem govoriti, ker veliko ljudi se o tem noče pogovarjat.«

TEMA 5: Ambivalenten odnos do strokovne pomoči

Opis teme

Sogovorniki strokovno pomoč uporabljajo, vendar pogosto zadržano. Eden od sogovornikov je izjavil, da ne ve, kje bi poiskal psihološko pomoč. Prisotna sta tudi dvom in mnenje, da strokovnjaki ne poznajo kmečkega dela in s tem tudi ne narave stisk kmetov. Potem ko se pridobi zaupanje strokovnjaka, pa se pomoč pokaže kot koristna, prav tako pa postane jasno, kaj vse bi se lahko zgodilo, če bi do pomoči prišli prepozno.

Ilustrativni citati:

»[K]met kar rekel, ja, kaj pa on ve, saj ne ve, kako je z živalmi delati«.

»[K]er to lahko [op. da si ne poiščejo pomoči ali je ta prepozna] vodi k zelo težkim stvarim, lahko tudi do samomora, alkohola, razdora v družini, marsikaj«.

»[N]eki kmečki svetovalci najboljši, da se poistovetijo z nekom, ki podobno misli, ki je v podobni situaciji že kdaj bil, ki je že mogoče tudi iz te stroke, ki te stvari pozna, ne pa nekdo, ki je študiral psihologijo, k ne pozna situacije, se težko ujame s tabo, a ne. Tudi če se kmetje karkoli takega pogovarjamo [...], vemo približno, zakaj se gre, k smo v podobni situaciji«.

Sogovornica kot negativno plat iskanja pomoči navaja dva vidika: plačilo psihoterapevtskih storitev in strokovno distanco, da v trenutku, ko je pomoč potrebovala in strokovnjaku poskušala razložiti svoje težave, ni bila sprejeta na način, kot bi si želela.

Posebej izraziti je odpor do antidepressivov, povezan s strahom pred odvisnostjo in občutkom osebnega neuspeha.

Podtema 5.1: Zdravniška pomoč kot prvi stik

Opisane težave sogovornikov je kot izgorelosti prvi opredelil osebni zdravnik. Praviloma je predpisal zdravila. Ena od sogovornic je izpostavila nerealnost nasveta, ki ga je prejela od osebne zdravnice, da mora, če želi okrevati, zamenjati okolje. To je pri delu kmetice nerealno.

Ilustrativni citati:

»V kartonu je pisalo izgorelost.«

»Izgorelost ji je diagnosticirala osebna zdravnica.«

»Govori o diagnozi izgorelosti, ki jo je prvič prejela leta 2023.«

»Pomoč sem iskala pri osebni zdravnici, ki mi je takoj dala antidepressive – polovično dozo za en mesec, da sem se lahko naspala.«

»Ja, lahko vam napišem bolniško za šest mesecev, ampak morate iti iz kmetije, morate iti za šest mesecev nekam drugam.«

Podtema 5.2: Odpor do antidepressivov

Sogovornica poroča o odporu pred jemanjem antidepressivov, doživlja jih kot osebni poraz, prisoten je tudi strah pred odvisnostjo.

Ilustrativni citati:

»Bala se je odvisnosti.«

»Nek ranjen ego, da moram pa sedaj na antidepressive.«

»Sem pa bila pri psihologu pol po tem, ker me je hotela že osebna zdravnica takoj dati na antidepressive, že po drugem obisku.«

Podtema 5.3: Izkušnje s psihoterapijo in svetovanjem

Sogovornica se je odločila za psihoterapijo, ker je iskala varen prostor, kjer se lahko odpre in brez cenzure spregovori o svojih težavah. Kasneje ji obiski pri psihoterapevtki niso več prinašali zadovoljstva, zato je terapijo opustila.

Ilustrativni citati:

»Nekaj časa je obiskovala psihoterapijo.«

»Še psihoterapijo sem potem privat uporabila. Pet mesecev sem hodila.«

»Pomagale so ji delavnice zavoda X.«

Podtema 5.4: Stigma, povezana z iskanjem strokovne pomoči pri težavah v duševnem zdravju

Sogovornica je navedka, da je najhuje v zvezi z diagnozo izgorelosti stigma: o težavah z duševnim zdravjem se ne govori.

Druga sogovornica je izrazila stališče, da se je z neznancem, tudi po telefonu, v smislu klepetalnice za ljudi v duševni stiski, lažje pogovoriti kot s strokovnjakom, ki te sicer pozna.

»Potreba, da z nekom поделиš [op. svoje stiske in težave], brez da bi bil obremenjen, da se bo nekje razvedelo. Po moje Slovenci iščemo ali pa naša generacije išče v tujini neke sorte on-line pomoči prej, kakor da bo v svojem okolju šla iskat [op. pomoč]«.

Ilustrativni citati:

»Najhujša pa je ta stigma, da slučajno ne bo kdo kaj izvedel, da slučajno ne bo kaj videl. To se vse skriva, vendar je to bolezen, kajne? Kot pravijo, bolezni in pa revščina se ne da skriti. To je najhuje.«

»Če bom jaz rekel, da bom pač propadel zaradi finančnih razlogov, bi to ljudje sprejeli, če bi kaj drugega, te duševne stiske, po moje bi to slabše sprejeli, mlajši ne, starejši pa ja«.

»Mlajši se mi zdi, da smo na splošno dosti bolj odprti kot pa starejše generacije.«

»Zdi se mi, da je pri kmetu neka tabu tema, da pač kmet bo zelo težko ali pa zelo redko iskal neko to pomoč, pač profesionalno pomoč. Se mi zdi, da je to zelo omejeno na ta socialni krog prijateljev in sorodnikov.«

»Se ti zdi, da je to zaradi stigme?« – »Ja, se mi zdi, da je to zelo močno, nekako velja za šibkega ali bi ga prezirali.«

Podtema 5.5: Dostopnost do strokovne pomoči

Glavne ovire na poti do strokovne pomoči so finance, na primer plačevanje za psihoterapijo, in slaba dostopnost pomoči na podeželju.

V zvezi s financiranjem psihoterapije je bil izražen tudi pomislek, da napredek ni (hitro) viden in merljiv kot pri drugih oblikah pomoči.

Ilustrativni citat:

»Zdaj te neformalne pomoči, se pravi med prijatelji oziroma med drugimi kmeti, mislim, da je tega več. Formalnih težko bi rekel, da je pri nas kaj oziroma vsaj jaz še nisem seznanjen s tem.«

TEMA 6: Aktivno iskanje načinov okrevanja in psihološke odpornosti

Opis teme

Sogovorniki ne ostajajo pasivni, ampak razvijajo različne strategije za obvladovanje stiske. Te vključujejo duhovnost, branje, šport, različne hobije in zavestno ustvarjanje prostora zase. Tudi z obiskom verskega obreda (maše) ima oseba eno uro časa zase.

Podtema 6.1: Duhovnost kot vir moči

Ilustrativna citata:

»Pomaga ji vera, molitev in glasba.«

»Pomagala ji je tudi maša, obračanje na Boga za pomoč.«

Podtema 6.2: Aktivnosti za samopomoč in obnovitev, ohranjanje ravnovesja

Nekaterim je pomagalo branje, drugim pisanje, da uredijo svoje misli in jih zlijejo na papir, tretjim iskanje informacij po spletu, poslušanje glasbe, gledanje televizije in igranje računalniških igrice.

Ilustrativni citati:

»Pomaga ji, da se zamoti: igranje igrice.«

»Vrnili nazaj k eni skupini ... in sem se potem sprostil.«

»Usesti za knjigo je nekako najboljša terapija, da možgani nekam drugam preklopijo, da ni skozi eno in isto, ampak da se poglobiš v eno drugo zgodbo, nekaj drugega se ti začne dogajati. Včasih televizor, da spremljaš nadaljevanko, se vživiš v tiso zgodbo in za eno uro odklopiš.«

6 RAZPRAVA

Namen raziskave je bil poglobljeno razumeti subjektivne izkušnje izgorelosti pri slovenskih kmetih, prepoznati dejavnike tveganja, ki prispevajo k njenemu nastanku, in raziskati vire pomoči in podpore, ki kmetom in kmeticam pomagajo pri soočanju s stisko in okrevanju. Ugotovitve kažejo, da izgorelosti v kmetijskem okolju ni mogoče razumeti zgolj kot individualne težave posameznika, temveč kot posledico dolgotrajnega prepletanja delovnih, družinskih, ekonomskih, socialnih in okoljskih obremenitev. Takšno razumevanje sovпада s sodobnimi pristopi k duševnemu zdravju, ki poudarjajo vpliv socialnih, ekonomskih in okoljskih dejavnikov na posameznikovo blagostanje in potrebo po celostnem pristopu k varovanju duševnega zdravja (WHO, 2022).

Sogovorniki so izgorelost najpogosteje povezovali z dolgotrajno preobremenjenostjo, nenehno odgovornostjo in občutkom, da dela nikoli ni mogoče v celoti opraviti. Posebej je bila izpostavljena odsotnost možnosti za počitek. Sogovorniki so navajali, da bolniška odsotnost in dopust na kmetiji pogosto nista realno izvedljiva, saj skrb za živali, pridelke in tekoče delo ne more biti preprosto prekinjena. Počitek tako ni odvisen samo od posameznikove odločitve, temveč od organizacije dela, razpoložljivosti nadomestne delovne sile in finančnih zmožnosti kmetije. Prav v tem se izgorelost v kmetijskem okolju razlikuje od nekaterih drugih poklicnih okolij: tudi ko posameznik prepozna svojo izčrpanost (Bakker in de Vries, 2021), pogosto nima realnih možnosti za umik iz obremenjujoče situacije. Pomanjkanje okrevanja (Maslach in Leiter, 2022), zato ni le posledica neustreznega ravnanja posameznika ali osebnostne šibkosti, temveč strukturna značilnost kmetijskega dela. To lahko pojasni, zakaj se izčrpanost postopoma stopnjuje do zmanjšane delovne zmožnosti, motenj spanja in psihološke stiske (WHO, 2019).

Ugotovitve nakazujejo, da se izgorelost pri kmetih razvija v krožnem procesu. Visoke delovne, finančne in družinske zahteve zmanjšujejo možnosti za počitek, dolgotrajna izčrpanost pa zmanjšuje posameznikovo delovno zmožnost. Dejstvo je zaskrbljujoče, saj so bili naši sogovorniki relativno mladi ljudje, ki bi morali biti na vrhuncu delovne učinkovitosti. Ker je sposobnost za delo pomemben del kmečke identitete in pogosto tudi pogoj za obstoj kmetije, zmanjšana delovna

zmožnost sproža občutke krivde, manjvrednosti in strah pred neuspehom. Ti občutki posameznika spodbujajo, da kljub utrujenosti nadaljuje delo, s čimer se izčrpanost še pogloblja in lahko, ne pa nujno, vodi v sindrom izgorelosti. Izgorelost zato ni zgolj rezultat velike količine dela, temveč procesa, v katerem se delovne zahteve, identiteta, družinska pričakovanja in omejene možnosti za umik medsebojno krepijo (Bakker in de Vries, 2021; Schaufeli, 2021; Søvold in sod., 2021). Sama narava kmetijskega dela torej ustvarja posebno tveganje za postopno izčrpavanje telesnih, čustvenih in psiholoških virov (O'Connor in sod., 2024; Kallioniemi in sod., 2016).

Sogovorniki so med ključnimi dejavniki tveganja izpostavili finančne pritiske, administrativne obremenitve, vremensko nepredvidljivost, omejen vpliv na cene kmetijskih pridelkov, medgeneracijske konflikte, vprašanja nasledstva, pomanjkanje počitka in težko usklajevanje različnih življenjskih vlog. Te ugotovitve so skladne z izsledki raziskave Daghigh Yazd, Wheeler in Zua (2019), ki med ključnimi dejavniki tveganja za duševno zdravje kmetov navajajo finančno negotovost, delovno preobremenjenost, podnebne in proizvodne negotovosti in socialno izolacijo. Podobno Fraser in sodelavci (2005) opozarjajo, da so kmetje zaradi prepletanja delovnega in zasebnega življenja in specifičnih zahtev kmečkega dela posebej ranljiva skupina za razvoj duševnih stisk.

Pomembna je ugotovitev, da sogovorniki kljub izčrpanosti pogosto niso imeli realnih možnosti za počitek in okrevanje. Poročali so o kronični utrujenosti, motnjah spanja, izgubi energije in zmanjšani delovni zmožnosti. Izgorelost pa se pri sogovornikih ni kazala le kot telesna izčrpanost, temveč tudi kot psihološka in identitetna stiska. Opisovali so občutke manjvrednosti, jok, strah, izgubo pristinega jaza in občutek, da niso več isti človek. Takšne izkušnje so skladne z večdimenzionalnim razumevanjem izgorelosti, ki vključuje izčrpanost, odtujenost oziroma čustveno distanco do dela in zmanjšano učinkovitost (WHO, 2019; Maslach, Schaufeli in Leiter, 2001). V kmetijskem kontekstu ima ta proces še dodatno težo, saj kmetovanje pogosto ni zgolj poklic, temveč način življenja, družinska tradicija, identiteta in občutek poslanstva. Ko posameznik zaradi izgorelosti ne zmore več opravljati dela v obsegu, ki ga od sebe pričakuje ali ga od njega pričakuje okolica, je lahko ogrožen tudi njegov občutek lastne vrednosti.

Pomemben dejavnik poglobljanja stiske je bilo nerazumevanje okolice. Sogovorniki so poročali o minimiziranju težav, očitkih, pripisovanju osebne krivde in pričakovanju, da bodo kljub izčrpanosti nadaljevali delo. Takšni odzivi lahko povečujejo občutke sramu, krivde in osamljenosti in zmanjšujejo verjetnost pravočasnega iskanja pomoči. Ugotovitve se navezujejo na raziskave Hagen in sodelavcev (2022), ki pri kmetih opozarjajo na ovire pri iskanju pomoči, povezane s kulturo samostojnosti, zadržanostjo pri izražanju čustev in prepričanjem, da

je treba težave reševati sam. Podobno Rose in sodelavci (2024) poudarjajo, da stigma, socialna pričakovanja in omejena dostopnost podpore pomembno vplivajo na duševno blagostanje in iskanje pomoči pri mladih kmetih. Jones-Bitton in sodelavci (2019) pa v raziskavi kanadskih kmetov izpostavljajo, da je pomanjkanje podpore partnerja in prijateljev eden ključnih dejavnikov tveganja za razvoj izgorelosti.

Rezultati kažejo tudi na pomen medgeneracijskih odnosov in družinskih pričakovanj. Med intervjuvanci je močno prisoten ideal samozadostnega kmeta, ki si (samo)omejuje počitek, izražanje stiske in iskanje pomoči (Roy in sod., 2017) ter kultura stoicizma v smislu »treba je potrpeti, težave moraš rešiti sam«, ki se prenaša iz generacije v generacijo in se odraža kot velika ovira v iskanju pomoči pri delu zunaj kmečkega gospodarstva. Na družinskih kmetijah se delovne in družinske vloge pogosto prepletajo, kar lahko vodi v konflikte, nejasno delitev odgovornosti in občutek, da mora posameznik izpolnjevati pričakovanja več generacij hkrati. Truchot in Andela (2018) sta med pomembnimi stresorji pri kmetih izpostavila delovno preobremenjenost, finančne težave, socialno izolacijo, družinske konflikte in vprašanja nasledstva. Njune ugotovitve, da so ti stresorji povezani z višjimi ravnmi izgorelosti in občutki brezupa, se jasno odražajo tudi v pričujoči raziskavi.

Kljub številnim obremenitvam so sogovorniki prepoznavali različne vire podpore. Najpomembnejši vir pomoči so bili partnerji, prijatelji, starši in drugi člani ožjega socialnega kroga. Neformalna opora je bila pomembna predvsem zato, ker je omogočala pogovor, občutek razumljenosti in izkušnjo, da posameznik v stiski ni sam. Podobno ugotavljata Younker in Radunovich (2022), ki v sistematičnem pregledu intervencij na področju duševnega zdravja kmetov poudarjata pomen socialne podpore, vrstniških odnosov, podpornih skupin in izboljšanja pismenosti o duševnem zdravju. Tudi raziskava Rose in sodelavcev (2024) posebej izpostavlja pomen socializacije in časa zunaj kmetije kot zaščitnega dejavnika pred pojavom težav v duševnem zdravju. V naši raziskavi se je pokazalo, da imajo še posebno vrednost druženja z ljudmi s podobnimi izkušnjami, saj lahko prispevajo k normalizaciji stiske in zmanjšanju občutka izoliranosti.

Odnos do strokovne pomoči je bil ambivalenten, tudi zaradi pomanjkanja zasebnosti v majhnih podeželskih skupnostih in možnosti razkritja težav sogovornikov. Osebni zdravnik je bil pogosto prvi stik s formalnim sistemom pomoči, pri večini sogovornikov tudi oseba, ki je postavila diagnozo izgorelosti. Ni pa vedno izkazal razumevanja glede realnih možnosti okrevanja v zvezi s specifikko kmečkega poklica. Zadržki, ki so jih sogovorniki izražali do strokovne pomoči, so bili povezani predvsem s stigmo, slabo dostopnostjo storitev na podeželju, finančnimi ovirami pri psihoterapiji in dvomom, ali strokovnjaki

dovolj dobro poznajo specifičnost kmečkega življenja. Te ugotovitve so skladne z raziskavami Hagen in sod. (2022 in 2019), ki kažejo, da kmetje pogosto doživljajo številne ovire pri iskanju pomoči, med drugim pomanjkanje dostopnih storitev, skrb glede zaupnosti, stigmo in občutek, da strokovnjaki ne razumejo njihovega dela. Podobno Rose in sodelavci (2024) opozarjajo, da morajo biti oblike pomoči za kmete dostopne, zaupanja vredne in prilagojene njihovem življenjskemu okolju.

Posebej pomembna je ugotovitev, da sogovorniki strokovno pomoč lažje sprejmejo, kadar imajo občutek, da strokovnjak razume kmečko delo in posebnosti življenja na kmetiji. To nakazuje potrebo po kulturno in kontekstualno občutljivih oblikah pomoči. Programi duševnega zdravja za kmečko prebivalstvo ne bi smeli biti zasnovani zgolj kot splošne storitve, prenesene v ruralno okolje, temveč bi morali upoštevati specifične značilnosti kmetovanja: sezonskost dela, odgovornost za živali, finančna tveganja, družinsko organizacijo dela, pomen nasledstva in močno identitetno navezanost na kmetijo.

Poleg neformalne in formalne pomoči so se sogovorniki posluževali tudi različnih strategij samopomoči za večanje psihološke odpornosti. Med njimi so navajali šport, branje, pisanje, glasbo, gledanje televizije, igranje računalniških iger, duhovnost, molitev, obisk maše in zavestno ustvarjanje prostora zase. Tudi spoznanja Bakkerja in de Vries (2021) poudarjajo pomen samoregulacije, okrevanja in krepitve osebnih virov pri preprečevanju izgorelosti. Hkrati pa je treba poudariti, da individualne strategije ne morejo nadomestiti sistemskih rešitev. Čeprav so osebni viri pomembni, se morajo dopolnjevati z dostopno strokovno pomočjo, socialno oporo in ukrepi, ki zmanjšujejo strukturne vire stresa.

Ugotovitve raziskave imajo pomembne praktične implikacije. Kažejo na potrebo po razvoju ciljno usmerjenih preventivnih programov za kmečko prebivalstvo, ki bi vključevali ozaveščanje o izgorelosti, zmanjševanje stigme, krepitev socialne podpore, spodbujanje pravočasnega iskanja pomoči in izboljšanje dostopnosti psiholoških storitev na podeželju. Pri tem bi lahko pomembno vlogo imeli kmetijski svetovalci, lokalne skupnosti, zdravstveni delavci, podporne skupine in organizacije, ki že delujejo v ruralnem prostoru. Younker in Radunovich (2022) sicer opozarjata, da obstajajo različni programi za podporo duševnemu zdravju kmetov, vendar je dokazov o njihovi učinkovitosti še razmeroma malo. To pomeni, da je treba prihodnje intervencije ne le razvijati, temveč tudi sistematično evalvirati.

Specifični prispevek raziskave je vpogled v doživljanje izgorelosti v slovenskem kmetijskem okolju, ki je bilo doslej redko obravnavano s kvalitativnim

pristopom. Medtem ko so bili finančna negotovost, dolgi delovniki in vremenska nepredvidljivost prepoznani tudi v mednarodnih raziskavah, pričujoča raziskava kaže, kako se ti dejavniki v slovenskem prostoru povezujejo z organizacijo dela na družinskih kmetijah, medgeneracijskimi odnosi in omejenimi možnostmi nadomeščanja ob bolezni ali izčrpanosti. Pomembna ugotovitev je, da družina predstavlja hkrati pomemben vir podpore in možen vir dodatnih pritiskov. Zaradi prepletanja lastništva, sorodstvenih odnosov, dela in nasledstva konfliktov ni mogoče preprosto omejiti na delovno okolje, saj segajo tudi v posameznikovo zasebno življenje in občutek pripadnosti družini.

Raziskava nakazuje tudi, da dostopnost pomoči ni le geografsko vprašanje. V majhnih skupnostih jo določajo skrb glede zaupnosti, stigma in dvom, ali strokovnjak pozna realnost kmečkega dela. Gre torej za kombinacijo prostorske, finančne, socialne in kulturne dostopnosti. Ta ugotovitev je pomembna, ker kaže, da zgolj povečanje števila splošnih storitev še ne zagotavlja, da jih bodo kmetje tudi uporabljali.

Ugotovitve kažejo, da so izkušnje slovenskih kmetov v številnih pogledih skladne z ugotovitvami tujih raziskav, hkrati pa opozarjajo na lokalne posebnosti, kot so pomen družinskih kmetij, močna vloga medgeneracijskih odnosov, omejena dostopnost pomoči in prisotnost stigme v manjših skupnostih. Krepitev duševnega zdravja kmetov zato zahteva celosten pristop, ki ne naslavlja le posameznikovih simptomov, temveč tudi delovne pogoje, družinske odnose, socialno okolje in dostopnost podpornih storitev.

7 PREDNOSTI IN OMEJITVE RAZISKAVE

Kvalitativni raziskovalni pristop, ki omogoča poglobljeni vpogled v subjektivne izkušnje kmetov in kmetic, je posebej primeren za raziskovanje izgorelosti, saj omogoča razumevanje pomenov, ki jih posamezniki pripisujejo svoji stiski, delu, družinskim odnosom, pomoči in okrevanju. Polstrukturirani intervjuji so omogočili, da so sogovorniki svoje izkušnje opisali z lastnimi besedami, kar je obogatilo rezultate in osvetlilo razumevanje kompleksnosti izgorelosti v kmetijskem okolju.

Pomembna prednost raziskave je tudi osredotočenost na slovenski ruralni prostor, ki je v raziskavah duševnega zdravja pogosto manj zastopan. Raziskava odpira pomembno področje javnega zdravja in opozarja na specifične potrebe kmečkega prebivalstva. Prispeva k boljšemu razumevanju dejavnikov tveganja in zaščitnih dejavnikov in ponuja izhodišča za nadaljnjo raziskovanje in razvoj bolj prilagojenih oblik pomoči in preventivnih programov.

Prednost raziskave je tudi tematska analiza, ki je omogočila sistematično prepoznavanje ključnih tem, povezanih z izgorelostjo, nerazumevanjem okolice, iskanjem pomoči, ambivalentnim odnosom do strokovne pomoči in strategijami okrevanja. Takšna analiza omogoča jasen prikaz osrednjih vzorcev v pripovedih sogovornikov, hkrati pa ohranja povezanost z njihovimi konkretnimi življenjskimi izkušnjami.

Kljub navedenim prednostim ima raziskava tudi nekatere omejitve. Prva omejitev je majhno število udeležencev, saj je bilo v raziskavo vključenih sedem sogovornikov. Ugotovitev zato ni mogoče posploševati na celotno populacijo slovenskih kmetov in kmetic. Namen kvalitativne raziskave sicer ni statistična posplošitev, temveč poglobljeno razumevanje izkušenj, vendar bi bilo za širši vpogled smiselno raziskavo nadgraditi z večjim in bolj raznolikim vzorcem, še boljša pa bi bila kombinacija kvalitativnega in kvantitativnega pristopa z nadgradnjo raziskave z aplikacijo validiranih vprašalnikov o izgorelosti.

Rekrutacija udeležencev raziskave s tehniko snežene kepe, ki je uporaben pristop pri dostopu do težje dosegljivih skupin, lahko vodi v vključitev oseb s podobnimi socialnimi mrežami, izkušnjami ali pogledi. Možno je, da so v raziskavi bolj zastopani posamezniki, ki so bili pripravljeni govoriti o duševnih stiskah, medtem ko izkušnje bolj zaprtih, socialno izoliranih ali izrazito stigmatiziranih posameznikov ostajajo manj vidne.

Tretja omejitev je, da raziskava temelji na samoporočanju udeležencev. Pripovedi sogovornikov so dragocen vir razumevanja, vendar so lahko pod vplivom spomina, trenutnega počutja, osebne interpretacije dogodkov in pripravljenosti za razkrivanje občutljivih izkušenj. Zaradi stigme, povezane z duševnimi težavami, je mogoče tudi, da nekateri vidiki stiske niso bili v celoti izraženi ali so bili celo zamolčani.

Dodatna omejitev je heterogenost kmečkih gospodarstev in življenjskih okoliščin. Udeleženci so prihajali iz različnih ruralnih okolij in različnih tipov kmetij, kar sicer omogoča širši vpogled, vendar majhno število sogovornikov ne omogoča poglobljene primerjave med različnimi tipi kmetij, spoloma, starostnimi skupinami ali generacijskimi položaji na kmetiji. V prihodnjih raziskavah bi bilo smiselno posebej preučiti razlike med mladimi prevzemniki, starejšimi gospodarji, ženskami na kmetijah, partnerji oziroma partnerkami in člani večgeneracijskih kmečkih gospodinjstev.

Omejitev predstavlja tudi presečna narava raziskave. Intervjuji zajamejo izkušnje v določenem časovnem obdobju, ne omogočajo pa spremljanja razvoja izgorelosti, sprememb v procesu okrevanja ali dolgoročnih učinkov različnih oblik pomoči. Nadaljnje longitudinalne raziskave bi lahko bolje pokazale, kako

se izgorelost razvija, kateri dejavniki pospešujejo okrevanje in kateri povečujejo tveganje za ponovitev stiske.

8 ZAKLJUČEK

Raziskava kaže, da je izgorelost pri slovenskih kmetih kompleksen pojav, ki nastaja na presečišču visokih delovnih zahtev, omejenih možnosti za okrevanje, finančne in okoljske negotovosti, družinskih pričakovanj in močne identifikacije s kmečkim delom. Njena posebna teža izhaja iz dejstva, da kmetija ni zgolj delovno mesto, od katerega bi se posameznik po koncu delovnika lahko umaknil, temveč hkrati življenjski prostor, vir preživetja, družinska dediščina in del osebne identitete. Izgorelost zato ne prizadene le zmožnosti za delo, temveč tudi občutek lastne vrednosti, pripadnosti in življenjske kontinuitete.

Osrednja praktična ugotovitev je, da odgovornosti za preprečevanje in obvladovanje izgorelosti ni mogoče prenesti samo na posameznega kmeta kot njegovo individualno težavo ali osebnostno šibkost. Individualne strategije samopomoči so pomembne, vendar ne morejo odpraviti sistemskih in kontekstualnih problemov, kot so finančni pritiski, administrativne obremenitve, družinski konflikti ali slaba dostopnost strokovne pomoči. Posebno pozornost je treba nameniti zmanjševanju stigme, izboljšanju dostopnosti psihološke in psihoterapevtske pomoči na podeželju, krepitvi socialne opore in usposabljanju strokovnjakov, ki prihajajo v stik s kmeti. Učinkovit odziv zato zahteva povezovanje zdravstvenega, socialnega in kmetijskega sektorja in razvoj podpore, ki bo upoštevala dejanske življenjske in delovne razmere na slovenskih kmetijah.

Raziskava prispeva k boljšemu razumevanju izgorelosti med slovenskimi kmeti in odpira pomembna izhodišča za nadaljnje raziskovanje. Prihodnje študije bi morale vključiti večje in bolj raznolike vzorce, primerjati različne skupine znotraj kmečkega prebivalstva in preučiti učinkovitost različnih oblik pomoči. Krepitev duševnega zdravja kmetov ni pomembna le za dobrobit posameznikov in družin, temveč tudi za dolgoročno vzdržnost kmetij, podeželskih skupnosti in širše družbe.

Zahvala

Prispevek je nastal v okviru nacionalnega raziskovalnega programa Raziskave o duševnih stiskah in dobrem počutju (P5-0439) in raziskovalnega projekta Glasovi zaupnikov: Raziskovanje dobrega počutja kmetov in delavcev v kmetijstvu skozi njihova zaupanja vredna omrežja (J6-70212), ki ju sofinancira Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost RS (ARIS) ter programa Počutje na kmetiji: krepitev virov in znanj (PoljaMoči), ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

Literatura

- Bakker AB, de Vries JD. Job Demands–Resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress & Coping*. 2021; 34(1), 1–21.
- Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006; 3(2): 77–101.
- Creswell JW, Poth CN. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks: Sage; 2018.
- Daghagh Yazd S, Wheeler SA, Zuo A. Key Risk Factors Affecting Farmers' Mental Health: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019; 16(23): 4849. Doi: 10.3390/ijerph16234849.
- Fraser CE, Smith KB, Judd F, Humphreys JS, Fragar LJ, Henderson A. Farming and mental health problems and mental illness. *International Journal of Social Psychiatry*. 2005; 51(4): 340–349.
- Hagen BNM, Albright A, Sargeant J, Winder CB, Harper SL, O'Sullivan TL, et al. Research trends in farmers' mental health: A scoping review of mental health outcomes and interventions among farming populations worldwide. 2019; *PLoS ONE* 14(12): e0225661. Doi: 10.1371/journal.pone.0225661.
- Hagen BNM, Sawatzky A, Harper SL, O'Sullivan TL, Jones-Bitton A. Farmers Aren't into the Emotions and Things, Right?: A Qualitative Exploration of Motivations and Barriers for Mental Health Help-Seeking among Canadian Farmers. *Journal of Agromedicine*. 2022; 27(2): 113–123. Doi: 10.1080/1059924X.2021.1893884.
- Heming M, Scheepers L, Schmidt-Stiedenroth K, Angerer P. Mental health among farmers in Germany: a scoping review. *Front. Public Health*. 2025; 13. Doi: 10.3389/fpubh.2025.1701468.
- Jones-Bitton A, Hagen B, Fleming SJ, Hoy S. Farmer burnout in Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019; 16(24): 5074. Doi: 10.3390/ijerph16245074
- Kallioniemi MK, Simola A, Kaseva J, Kymäläinen HR. Stress and Burnout Among Finnish Dairy Farmers. *Journal of Agromedicine*. 2016; 21(3): 259–268. Doi: 10.1080/1059924X.2016.1178611.
- Kniffin, KM, Narayanan J, Anseel F, Antonakis J, Ashford SP, Bakker AB, et al. COVID-19 and the Workplace: Implications, Issues, and Insights for Future Research and Action. *American Psychologist*. 2021; 76(1): 63–77.

- Leiter, MP, Maslach, C. Burnout and engagement: Contributions to a new vision. *Burnout Research*, 2017; 5: 55–57. Doi: 10.1016/j.burn.2017.04.003.
- Lundqvist P, Håkansson C, Hakelius K. Farmers' psychosocial work environment and mental health. Systematic literature review. Swedish Agency for Work Environment Expertise; 2023. Dostopno na: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapssammanstallningar/engelska-kunskapssammanstallningar/farmers-psychosocial-work-environment-and-mental-health-digital-literature-review-2022-8.pdf&ved=2ahUKEwissZuUwlaVAXu9_rsIHUg6F7UQFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw3H9LSalsGbMpFRdNHkJOQe (citirano: 28. 5. 2026).
- Maslach C, Leiter MP. *The Burnout Challenge Managing People's Relationships with Their Jobs*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press; 2022.
- Maslach, C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001; 52: 397–422.
- O'Connor S, O'Hagan AD, Malone SM, O'Shaughnessy BR, McNamara J, Firnhaber J. Sleep issues and burnout in Irish farmers: A cross sectional survey. *Safety Science*. 2024; 171: 106377.
- O'Shaughnessy BR, O'Hagan AD, Burke A, McNamara J, O'Connor S. The Prevalence of Farmer Burnout: Systematic Review and Narrative Synthesis. *Journal of Rural Studies*. 2022; 96: 282–292. Doi: 10.1016/j.jrurstud.2022.11.002.
- Perceval M, Rossi V, Kölves K, De Leo D. Social factors and Australian farmer suicide: a qualitative study. *BMC Public Health*. 2018; 18: 1367.
- Price L, Evans, N. From stress to distress: Conceptualizing the British family farming patriarchal way of life. *Journal of Rural Studies*. 2009; 25(1), 1–11.
- Purc-Stephenson RJ, Dedrick S, Hood D. A multidimensional tool to measure farm stressors: development and initial validation of the farmer stress assessment tool (FSAT). *BMC Psychology*. 2024; 12: 435. Doi: 10.1186/s40359-024-01929-w.
- Rudolph JM, Berg RL, Parsaik A. Depression, anxiety and stress among young farmers and ranchers: A pilot study. *Community Mental Health Journal*. 2020; 56: 126–134.
- Rose DC, Bradley F, O'Connor D, Hall J, Morrison R, Martin Mulkrins M, et al. The mental wellbeing of young farmers in Ireland and the UK: driving factors, help-seeking, and support, *Scottish Geographical Journal*. 2024; 140(1-2): 155–175, Doi: 10.1080/14702541.2023.2274004.
- Roy P, Tremblay G, Robertson S, Houle J. Do it all by myself. A salutogenic approach of masculine health practice among farming men coping with stress. *American Journal of Men's Health*. 2017; 11(5): 1536–1546. Doi: 10.1177/1557988315619677.
- Schaufeli WB. The burnout enigma solved? *Scand J Work Environ Health*. 2021; 47(3): 169–170. Doi: 10.5271/sjweh.3950.
- Søvdal LE, Naslund JA, Kousoulis AA, Saxena S, Qoronfleh MW, Grobler C, et al. Prioritizing the Mental Health and Well-Being of Healthcare Workers: An Urgent Global Public Health Priority. *Front. Public Health*. 2021; 9: 679397. Doi: 10.3389/fpubh.2021.679397.
- Truchot D, Andela M. Burnout and hopelessness among farmers: The Farmers Stressors Inventory. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2018; 53(8), 859–867. Doi: 10.1007/s00127-018-1528-8.

- WHO. Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases (ICD-11). Geneva: World Health Organization. 2019. Dostopno na: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (citirano: 5. 6. 2026).
- WHO. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: World Health Organization. 2022. Dostopno na: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/40e5a13a-fe50-4efa-b56d-6e8cf00d5bfa/content> (citirano: 5. 6. 2026).
- Younker T, Radunovich HL. Farmer Mental Health Interventions: A Systematic Review. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2022; 19(1): 244. Doi: 10.3390/ijerph19010244.



Foto: Blaž Lenček

pro
mno
POLIA
MOŇI

omra
POLIJA
MOČI



ZRC SAZU



ZSPM
zveža slovenske
podeželske mladine

ZAVOD
ZRNO

