

Mladi za napredek Maribora 2013

30. srečanje

PREMAGOVANJE IN PREPREČEVANJE STRESA PRI  
ZAPOSLENIH

Raziskovalno področje: Ekonomija  
Raziskovalna naloga

0eç | kVCEf 0EÜZÓUŠP0EÜÄT ÒVSOZÁ UXOSÉÄ URÔZÁÓÓQ

T ^} ç | kUQ UP0EÄ 0EÜUV0EÜŽ Q ÒS

¥[ | aAÜÜÖÖP ROZÒ SUPUT ÙSOZÁ UŠZÄT 0EÜOÜÜ

Maribor, februar 2013

Mladi za napredek Maribora 2013  
30. srečanje

PREMAGOVANJE IN PREPREČEVANJE STRESA PRI  
ZAPOSLENIH

Področje: Ekonomija



Maribor, februar 2013

## Kazalo

1. POVZETEK.....	6
2. UVOD .....	7
3. OPIS PROBLEMA .....	8
3.1. Osnovna hipoteza.....	8
3.2. Hipoteze .....	8
3.3. Cilji .....	8
3.4. Omejitve.....	8
3.5. Predpostavke .....	9
3.6. Raziskovalne metode .....	9
3.7. Struktura naloge .....	9
4. STRES.....	10
4.1. Kaj je stres?.....	10
4.2. Vzroki za stres oziroma stresorji.....	11
4.3. Stresorji v delovnem okolju .....	12
4.4. Stresorji izven delovnega okolja.....	13
5. STRES IN ZAPOSLENI.....	14
5.1. Simptomi stresa pri zaposlenih .....	14
5.2. Posledice stresa pri zaposlenih.....	15
6. KAKO OBVLADATI STRES NA DELOVNEM MESTU? .....	16
6.1. Kratka navodila .....	16
7. PREMAGOVANJE STRESA IN PREPREČEVANJE STRESA PRI ZAPOSLENIH... 18	
7.1. Strategije na ravni organizacije.....	18
7.2. Posamezniki in individualne tehnike premagovanja stresa. ....	19
7.2.1. Kako premagati stres na delovnem mestu? .....	21
7.2.2. Kje poiskati pomoč?.....	22
8. IN ŠE ZANIMIVOST... ..	22
9. RAZISKAVA .....	23
9.1. Rezultati raziskave .....	23
9.2. Intervjuji.....	23
9.2.1. Prvi intervju z podjetnico Anito Rep.....	23

9.2.2.	Intervju z podjetnico Suzano Krsteski .....	24
9.2.3.	Intervju z psihiatrinjo Jožico Gamse .....	24
9.3.	ANKETA .....	26
10.	ZAKLJUČEK.....	41
11.	ZAHVALA.....	41
12.	VIRI IN LITERATURA .....	42
13.	PRILOGE .....	43
13.1.	Vprašalnik .....	43
13.2.	Intervju s podjetnikom .....	48
13.3.	Intervju s psihiatrinjo .....	48

## **Kazalo slik**

Slika 1: Zaposleni.....	14
Slika 2: Telesna aktivnost .....	17
Slika 3: Ustrezna prehrana .....	18
Slika 4: Masaža .....	19
Slika 5: Meditacija .....	20
Slika 6: Joga .....	21

## 1. POVZETEK

V naši raziskovalni nalogi smo raziskovale način, kako preprečiti ali se izogniti stresu na delovnem mestu. Način dela oziroma raziskave je bil:

1. Najprej smo si postavile hipoteze in predpostavke
2. Nato smo poiskale gradivo, literaturo nasploh o stresu, kasneje o stresu na delovnem mestu
3. Na koncu pa smo še sestavile in opravile anketo, kjer smo anketirale anketirance iz podjetja Draš center in Livarna, v vsakem podjetju po dvajset anketirancev

Tu je povzeto delo in naši rezultati:

Ugotovile smo, da so glavni povzročitelji oz. stresorji bolečina, močna svetloba, družben poraz, prevare, rojstvo, smrt in podobno. Po naši raziskavi z anketami pa smo ugotovile, da so glavni povzročitelji neenakomerna porazdelitev dela, nepravilno ocenjevanje, časovna omejenost in predvsem nadlegovanje in nasilje na delovnem mestu.

Izvedele smo tudi, kakšni so simptomi stresa pri zaposlenih. Pred raziskavo smo predvidevale, da se simptomi stresa pojavijo po daljšem času nekega stresnega dogodka in, da lahko to traja tudi dalj časa, a smo izvedele, da so lahko vidni tudi v kratkem času npr. samo nekaj minut po dogodku, ki je stresen za določeno osebo.

Simptomi stresa se kažejo na dveh stanjih. Prvo je zbežanost oziroma osuplost, drugo in zadnje je stanje »boja ali bega«, ki se kaže s telesnim zaznamjenjem, kot je pospešeno bitje srca, hitro dihanje, potenje, hiperaktivnost itd., lahko pa se kaže tudi z škodljivejšim zaznamjenjem, in sicer s psihičnim zaznamjenjem. To lahko opazimo kot obupanost, odsotnost, tesnobo, jezo in podobno.

Seveda pa smo v naši raziskavi tudi našle posledice stresa pri zaposlenih. Te posledice se kažejo kot bolezni in prizadetost organov in organskih sistemov.

Za obvladovanje stresa na delovnem mestu je potrebno predvidevati možne zaplete, naučiti se reči ne, odpovedati perfekcionizmu, smiselno deliti naloge in obveznosti ipd.

Spoznale smo tudi, da je za obvladovanje stresa pomembna telesna aktivnost in zdrava prehrana, namreč med vadbo se sproščajo hormoni sreče, ki po stresnih situacijah, vzpostavljajo naravno hormonsko ravnovesje.

Ustrezna prehrana je prav tako pomembna. Priporočeno je uživanje več manjših obrokov dnevno. Zanimivo je, da je dobro, kadar smo pod stresom jesti ribe, bučna semena, sojo, črni fižol, špinačo in blitvo. Poživljajočim napitkom, kot sta kofein in alkohol, pa se je potrebno izogibati, saj še povečata razdraženost in nemirnost.

Ker pa se stres še prevečkrat pojavlja pri uslužbencih v njihovih službah, smo raziskale področje premagovanja stresa.

Med raziskavo smo ugotovile, da je ena od pomembnih strategij spoprijemanja s stresom, načrtovanje našega odziva. Dobro je, da mislimo pozitivno, da podzavestno pričakujemo, da se bo položaj sčasoma spremenil.

Obstajajo pa tudi različne metode premagovanja, kot so joga, meditacija, masaža, spanje ipd. Te metode smo tudi predstavile v anketi in pričakovano smo ugotovile, da velika večina anketirancev ali ne pozna metod premagovanja stresa ali pa jih ne izvaja.

Veliko ljudi pa se ne zna spoprijeti s stresom, zato smo tudi poizvedele, če obstaja kakšna strokovna pomoč v primeru hujšega stresa. Izvedele smo, da se je najprej dobro oglasiti pri osebnem zdravniku, če pa ta ne zna pomagati pa vas napoti k psihologu. V najhujših primerih pa vas psiholog lahko tudi napoti v ustanovo oziroma bolnišnico, kjer zdravijo pacienta.

Kot zanimivost pa smo še raziskale poklice, kjer je stres najbolj prisoten. Tu so prvi trije poklici: na prvem mestu je poklic pilota, nato je tiskovni predstavnik, na tretjem pa poklic izvršnega direktorja.

## 2. UVOD

V raziskovalni nalogi smo se ukvarjale s tem, kako premagati oziroma preprečevati stres pri zaposlenih, saj se vedno več zaposlenih v današnjem svetu sooča stresom in ga skuša obvladovati. Pogosto pa ljudje kot zaposleni ne poznajo načinov za preprečevanje in premagovanje stresa, ki je bistveno izredno tesen spremljevalec v času krize. V času krize je stres pri zaposlenih še toliko večji, njegove posledice pa vedno hujše.

To temo smo si izbrale, saj jo ocenjujemo kot zanimivo. Drugi razlog pa je ta, da smo pred vstopom v fakulteto ter soočenju z vedno bolj odgovornim svetom. Zato hočemo izvedeti, kako se stresu izogniti, oziroma če nas stres preseneti, kako ga premagati, s kom se posvetovati, kako ga zdraviti in se ga tudi ozdraviti.

Opredelile smo tudi številne hipoteze, ki smo jih spotoma raziskale in na podlagi izsledkov raziskave ovrgle ali potrdile, vsekakor pa smo jih komentirale. To je zahtevalo zasnovo anketnega vprašalnika in vzorca na temelju kvalitativne raziskave. Hipoteze smo potrjevali na temelju izsledkov kvantitativne in tudi kvalitativne raziskave.

Namen raziskovalne naloge je raziskati stres pri zaposlenih na definiranem vzorcu. S tem namenom smo najprej predstavile stres in kakšni so vzroki za stres. V naslednjem koraku smo predstavili stresorje na delovnem mestu in izven njega ter tudi simptome ter posledice stresa. Tretji korak je posvečen raziskovanju načinov premagovanja in preprečevanja stresa. Na koncu smo v okviru kvantitativne raziskave raziskale koliko zaposlenih se sooča s stresom, če in se soočajo s stresom, kako si pomagajo. Zanimalo pa nas je tudi kako na to gledajo nadrejeni torej delodajalci, če svojim delavcem pomagajo pri premagovanju stresa. V okviru raziskovalne naloge smo se posvetovale tudi s psihiatrinjo, jo povprašale o njenem mnenju ter kako pomaga svojim pacientom in jo povprašale o nasvetu kako se stresu izogniti oziroma kako ga obvladati, ali obstaja kakšno zdravilo, če pomagajo določene vaje, itd.

### 3. OPIS PROBLEMA

V raziskovalni nalogi smo pozornost posvetile stopnji stresa pri zaposlenih kakor tudi temu, kako zaposleni premagujejo oziroma preprečujejo stres. Vedno več zaposlenih se v današnjem svetu spopada s stresom. Marsikateri pa se ne zna sam spopadati s stresom ali pa ne ve, kako se problema rešiti, kako se z njim soočiti. Ker pa smo v času krize, je ta stres še toliko večji, njegove posledice pa vedno hujše. Nihče ni povsem odporen proti stresu. Stres lahko prizadene vsakogar, saj je pomemben in bistven del našega življenja. Nastaja kot neizogibna posledica naših odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati.

Določena stopnja stresa je za življenje nujno potrebna, ker psiha in telo potrebujeta nekaj napetosti, da je človek sploh lahko dejaven. Problem pa se pojavi, če je stresnih situacij preveč, kar lahko povzroči stanje prekomernega stresa. Življenje v mestih, kot ga poznamo danes, je posledica prekomernega stopnjevanja stresa in stresnega počutja, nanj pa vplivajo predvsem potrošništvo, ki je eden ključnih elementov vsakdanjega življenja, zaradi različnih interesov nastajajo tudi zelo kompleksni konflikti, ipd. Ljudje pa so tudi zaposleni in ker je trenutno stanje gospodarske krize so tudi zaposleni v teh okoliščinah pod stresom, saj jih je strah izgube delovnega mesta, znižanje plač, ne prejemanje dohodka. Večina izmed njih ima namreč družine, največ jih dela za minimalno plačo in se preživljajo iz meseca v mesec. Nekateri so prisiljeni opravljati delo na črno, kar pa jih postavi pod dodatni pritisk in jih naredi še bolj stresne.

#### 3.1. Osnovna hipoteza

Osnovna hipoteza se glasi:

STOPNJA STRESA PRI ZAPOSLENIH JE V KRIZNIH RAZMERAH VISOKA.

#### 3.2. Hipoteze

1. Zaposleni za premagovanje stresa uporabljajo telesno vadbo in se zdravo prehranjujejo.
2. Organizacije načrtno ne uvajajo tehnik za premagovanje stresa pri zaposlenih
3. Zaposleni so pod visokim stresom.

#### 3.3. Cilji

1. Predstaviti stres
2. Kako stres doživljajo ljudje na delovnem mestu.
3. Kako obvladati stres na delovnem mestu?
4. Raziskati, kako si ljudje lahko pomagajo na delovnem mestu

#### 3.4. Omejitve

Ključna omejitev je razpoložljiva literatura ter čas, da bodo podatki verodostojni.



### 3.5. Predpostavke

Pri zasnovi raziskovalne naloge smo uporabili naslednje predpostavke:

1. Stresu se je mogoče izogniti.
2. Pri opravljanju vsakega dela obstaja stres.
3. Zaposleni so pod stresom.
4. Večina zaposlenih si ne zna poiskati pomoči za premagovanje stresa.
5. Za stres so krivi delodajalci in drugi dejavniki dela.
6. Podjetja proti stresu ne ukrepajo.
7. Zaradi stresa so delavci manj učinkoviti.
8. Posledica stresa so kronične bolezni.

### 3.6. Raziskovalne metode

Raziskovalne metode, ki jih smo uporabljali, so kvalitativne kakor tudi kvantitativne. Kvalitativne smo uporabili v teoretičnem delu, medtem ko smo kvantitativne uporabili v empiričnem delu. Najtežje je bilo pripraviti gradivo, iz katerega smo črpale snov za teoretični del, saj o stresu s teoretičnega vidika že veliko napisanega in je zato selekcija težka. Ob vsem tem nam je zelo pomagala naša mentorica, ki nam je pomagala pri zbiranju.

Kar se pa tiče empiričnega dela, smo vprašalnik prilagodile hipotezam in potencialnim respondentom. Usmerile smo se na dve gospodarski panogi. In sicer na turizem in proizvodnjo, saj smo hotele izvedeti tudi, katera izmed njih je bolj pod vplivom stresa v času gospodarske krize. Del zaposlenih v teh dveh panogah je predstavljal naš vzorec respondentov. V skladu s tem smo vprašalnik razdelile med delavce Mariborske livarne d.d. ter delavce v Draš Centru Maribor. Tako smo lahko tudi ugotovile, katera panoga je bolj izpostavljena stresu v času krize.

### 3.7. Struktura naloge

Prvi del naloge smo ustvarjale s pomočjo strokovne in znanstvene literature. Na temelju teoretičnih spoznanja smo postavile temelje, katere smo nato nadgradile z raziskovanjem. Nalogo smo razdelile na sedem bistvenih poglavij, katerim smo zaradi lepše preglednosti ter boljšega razumevanja dodale še nekaj podpoglavij. V uvodnih poglavjih predstavimo predvsem temelje teorije ter predstavimo problem, hipoteze ter način dela. Podpoglavja podpirajo in še malce podkrepijo vso teoretično podlago. Na začetku smo postavile še obširni povzetek vse teorije, kar se nam je zdel tudi najtežji del v vsej raziskovalni nalogi.

Drugi del je empirična raziskava, ki temelji na pripravljenem merskem instrumentu. V njej smo želele predstaviti stanje na področju stresa pri zaposlenih in pri njihovem soočanju s stresom. Struktura je precej podobna teoriji, sestavljena iz dveh enako pomembnih delov, in sicer iz treh intervjujev ter analize anket, ki smo jih razdelili med dva podjetja. Na koncu smo vse skupaj zaključile in povzele še v zaključku.

## 4. STRES

### 4.1. Kaj je stres?

Pojem »stres« v vsakdanjem življenju pogosto uporabljamo. Ko slišimo besedo stres, najprej pomislimo na nekaj neprijetnega, na nekaj, kar nam grozi in na kar nimamo vpliva. Prav stres je pomagal preživeti ljudem skozi tisočletja, v današnjem svetu pa je postal sovražnik številka ena. Je vzrok številnih nesreč, bolezni, prezgodnjih smrti, samomorov, nezadovoljstva in napetosti. Težko je tudi izračunati izgubo, ki jo povzroča v gospodarstvu.

Stres je pojem iz biologije in psihologije, ki opredeljuje ne zmožnost organizma (Stres). Je osnovni odziv našega telesa na vse možne škodljive dražljaje, ki jih naši možgani sprejemajo, telo pa se nanje od prilagaja. Seveda se različni ljudje na isti dražljaj odzivajo različno: gneča na cesti je za povprečnega voznika obremenitev, vozniki navdušenec pa jo sprejema kot izziv in se je loti športno in z užitkom.

Sama beseda stres izhaja iz latinščine in pomeni neko nadlogo, pritisk in ali težave. Besedo kot tako so začeli uporabljati v 17. stoletju. Iz 18. v 19. stoletje pa se je njen pomen spremenil. Od takrat naprej pa beseda stres pomeni nekaj močnega, vplivnega ki v negativnem smislu vpliva na določeno osebo (Dobrajc, Grizdol, Šandor, & Zajc, Maj, 2010).

V medicino je pojem stres leta 1949 uvedel kanadski endokrinolog Hans Selye, ki je stres označil kot program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, njegov odgovor na dražljaje kot npr. bolezen, blisk,... (Žižek, 2011).

Telo se nanje vedno odziva na enak način s tako imenovano alarmno reakcijo ali reakcijo »boj ali beg«, ki pospeši se delovanje srca in dihanje, povečata se krvni tlak in mišična prekrvitev, povečajo se budnost, previdnost in pozornost, zmanjšata se občutek za bolečino in apetit. Te spremembe omogočijo, da se človek čim bolj pripravi na obrambo ali beg pred nevarnostjo (Stres??).

V stresnih situacijah odreagiramo zelo drugače kot v normalnih okoliščinah. Postanemo osorni in zadirčni, takoj izgubimo potrpljenje in smo nasploh manj prijetni.

Je pa od vsakega posameznika odvisno kako močna bo njegova reakcija ter kako dolgo bo trajala. To je pa predvsem odvisno od okolja v katerem živi. Če je obdan z pozitivnejšo energijo, bo njegova reakcija šibkejša in ne bo trajala tako dolgo kot pri posamezniku, ki je obdan z negativno energijo, njegova reakcija bo pa tudi močnejša. Seveda pa je od posameznikove psihične in fizične pripravljenosti odvisno, kako se bo spopadel z obremenitvijo, kako se ji bo prilagodil in ali bo mu predstavljala oviro, zahtevo ali izziv (Dobrajc, Grizdol, Šandor, & Zajc, Maj, 2010).

Looker in Gregson sta leta 1993 zapisala, da nihče ni popolnoma odporen stresu, da lahko prizadene vsakogar ter da smo zaradi stresa primorani se prilagajati tako okolju kot sočloveku (Treven, Premagovanje stresa, 2005, str. 14).

Definicij stresa se skozi leta spreminjajo, dopolnjujejo in večajo. Zato smo se zanašale na najboljše in predvsem poslušale našo mentorico, saj ima na tem področju veliko znanja.

## 4.2. Vzroki za stres oziroma stresorji

Vzrokov za stres je nešteto. Človek je lahko v stresu zaradi zobobola, glavobola, položnic, zdravstvenega stanja sebe ali družinskega člana,... Odvisno je predvsem od okoliščin, v katerih se znajdemo. Stres nas lahko preseneti na delovnem mestu, kar se pri večini dogaja najpogosteje. Lahko pa nas prizadene v šoli, pri študiju v tujini, ko smo toliko bolj oddaljeni od domačega okolja lahko pa nas seveda tudi prizadene v domačem okolju.

Stres lahko povzročijo tako negativni kot tudi pozitivni stresorji.

Med njimi so čutni vnosi kot na primer:

- bolečina
- močna svetloba
- okoljska vprašanja
- pomanjkanje nadzora nad okoljskimi razmerami (hrana, stanovanje, zdravje, svoboda ali mobilnost).

Tako kot čutni vnosi pa lahko na stres vplivajo socialna vprašanja kot na primer:

- družben poraz
- konflikti v razmerju
- prevare
- rojstvo
- smrt
- poroke in razveze.

Danes definiramo stres kot doživetje, katerega posledica je psihična napetost, ta pa povzroča fiziološke procese, ki so za organizem nevarni. Povzročitelj stresa, imenovan stresor, je lahko nekaj, kar človeku pomeni oviro, zahtevo, obremenitev ali izziv.

Na delovno storilnost vpliva več dejavnikov. Poleg usposobljenosti in motivacije so pomembne tudi posameznikove osebnostne lastnosti, fizične sposobnosti, ustvarjalnost in struktura vrednot.

Zaradi čedalje večjega stresa začnejo ljudje delovati pod optimalno ravno, kar se kaže tudi na uspešnosti organizacije, v kateri so zaposleni. Napake in napačne odločitve zaposlenih povečuje njene stroške. Človek lahko pride do skrajne točke izgorevanja. Do izgorevanja pride, kadar smo postavljeni pred zahteve, ki presegajo naše sposobnosti, moč in energijo. Opredelimo ga lahko kot sindrom telesne in duševne izčrpanosti, ki zajema negativne predstave o sebi, negativen odnos do dela in otopelosti (Treven, Premagovanje stresa, 2005, str. 95).

### **Strokovnjaki stresorje razvrščajo v nekaj skupin:**

- **Stresorji ozadja** so navidezno neopazne, zanemarljive in nepomembne okoliščine, ki dolgoročno povzročajo stresne reakcije. Hrup na delovnem mestu, vsiljen ritem dela, vsakodnevno hitenje na poti v službo, (relativno) pomanjkanje materialnih dobrin, neustrezne stanovanjske razmere so okoliščine, ki sčasoma povzročijo zmanjšanje delovnih sposobnosti in resne zdravstvene posledice.
- **Osebni stresorji** so dogodki in okoliščine v posameznikovem življenju, ki sprožijo hude notranje napetosti in jim posameznik ne more uiti z begom ali bojem. Hud bolnik v družini, strah pred izgubo delovnega mesta, prizadevanje za doseganje zelenega

statusa, konflikte situacije na delovnem mestu in v zasebnem okolju so dejavniki ogroženosti, ki jih čuti posameznik. Zdi se, da je telesno ogroženost pračloveka zamenjala psihična ogroženost.

- **Katakliizmični stresorji** so povzročitelji nepredvidljivih katastrof, ki hkrati prizadenejo večje skupine ljudi (npr. poplave, tornado, letalske nesreče, večji požari). Skupna čustva in vedenje pri večji skupini ljudi ustvarijo občutek pripadnosti. Tisti, ki po službeni dolžnosti pomagajo prizadetim, pogosto sami podležejo postravmatskemu stresu. Zato je poglobljeno znanje o stresu potrebno ne le laikom, temveč tudi zdravstvenim delavcem (sc-celje.si).

Nam je bila najbližja definicija stresorjev ozadja, saj se bolj nanaša na okolje ki nas obdaja je bilo primernejše za našo nalogo. Stres na delovnem mestu namreč v večini povzroča okolje v katerem človek opravlja svoje delo.

Ker pa se v tej raziskovalni nalogi posvečamo predvsem stresu pri zaposlenih, ne smemo pozabiti na vzroke za stres na delovnem mestu. Zato najprej predstavljamo stresorje, ki izvirajo iz delovnega okolja, na kar obravnavamo še stresorje izven njega.

#### 4.3. Stresorji v delovnem okolju

Vzroki za stres na delovnem mestu izhajajo predvsem iz delovnega okolja in so posledica delovne obremenitve na posameznika, torej v kakšnih delovnih razmerah delavec opravlja svoje delo, kakšno je njegovo delovno okolje, ali je prekomerno obremenjen, kako je delo organizirano in ne nazadnje so pomembni tudi odnosi med delavci, med nadrejenimi ter med delavci in nadrejenimi (Nikolić, 2007).

Dejavniki v delovnem okolju, ki lahko pri zaposlenih povzročijo stres so:

1. vrsta zaposlitve (nekatero zaposlitve, kot na primer gasilec, direktor, kirurg, so lahko zelo stresne za zaposlene, druge, kot na primer zavarovalni statistik in računovodja, pa veliko manj),
2. razmejitev med delom in nedelom (v sodobni tehnološko podprti družbi je zaposlenost obeh partnerjev v družinah z otroki prej pravilo kot izjema - posledica tega je nenehno iskanje ravnovesja med delom in družinskimi obveznostmi),
3. nadlegovanje in nasilje na delovnem mestu,
4. delovne razmere,
5. organizacijski dejavniki (organizacijsko raven, organizacijska kompleksnost, organizacijske spremembe ter organizacijske mejne vloge),
6. prevelika ali premajhna obremenjenost vloge (preobremenjenost zaposlenega je lahko dveh vrst; do kvantitativne preobremenjenosti pride, ko naj bi zaposleni opravil več dela, kot ga je sposoben v določenem časovnem obdobju; kvalitativna preobremenjenost pa je povezana s prepričanjem zaposlenega, da ima premalo potrebnih spretnosti ali sposobnosti, da bi opravil svoje delo. Obe vrsti preobremenjenosti sta zelo neprijetni za zaposlenega in lahko pri njem povzročata velik stres, itd..)
7. Posebna oblika stresa na delovnem mestu je nadlegovanje na delovnem mestu. To pomeni nesramno, neprijetno zbadanje določenega zaposlenega in to brez kakršnega koli razloga. Pod nesramno, neprijetno zbadanje v tem primeru štejemo blatenje, poniževanje, lahko celo pride do groženj. To lahko počnejo en ali več sodelavcev.

Ločimo tudi nadlegovanje, vezano na delo kot je na primer nemogoč rok za dokončanje dela, neizvedljive naloge. Ali pa posameznik nadleguje z različnimi primeri neprimerne vedenja, ki žrtvi onemogočajo opravljanje svojega dela. Drug del nadlegovanja na delovnem mestu je bolj pogosta in vezana na odnose med zaposlenimi. Pod to razumemo predvsem ljubosumje med sodelavci. Običajno med delavcem in njegovim nadrejenim, seveda se pojavlja tudi med delavci samimi. Običajno se kaže z neprijetnimi in neumestnimi zbadljivkami in pripombami. Če se to ponavlja pri osebi, ki se ne zna braniti, pa lahko nastane problem (Grbić).

Med najpomembnejše dejavnike stresa na delovnem mestu štejemo:

- premalo časa oziroma preveč dela, da bi ga opravili pravočasno oziroma dovolj dobro, dovolj kvalitetno
- nejasnost v navodilih nadrejenega, pri tem je pomembna predvsem organizacija v podjetju
- za dobro opravljeno delo ni pohvale ali nagrade kar vpliva na motivacijo posameznika (primer: če nadrejeni delavca pohvali, bo ta svoje delo še naprej opravljal dobro, sodelavci pa bodo morda postali malce tekmovalni, saj bi tudi oni bili radi deležni pohvale za dobro opravljeno delo)
- delo v slabih delovnih pogojih (hrup, vročina, ...) ter nevarnih razmerah (smo v tveganju poškodbe) (Ministrstvo za delo, 2002).

Povezano z delom je seveda vsakomesečni dohodek oziroma plača. Tudi plača ali pomanjkanje le te lahko delavcu malodane zagreni življenje. Denarne skrbi so lahko zelo stresne, še zlasti če ogrožajo ustaljen način življenja, službo, dom ter družino. Pomanjkanje denarja, stalno ali trenutno je lahko vir napetosti v posamezniku, povzroči lahko več nepotrebnih preprirov. Zato je treba poskrbeti da tej obliki stresa ne boste preveč izpostavljeni, premagajte ta stres. Bodite na tekočem o svojih odhodkih in prihodkih. Imejte sistem shranjevanja računov ter vse dokumentacije (Powell, 1999, str. 69).

#### 4.4. Stresorji izven delovnega okolja

Tudi veliko dejavnikov zunaj delovnega okolja povzroča pri človeku stres. Mnoge med njimi lahko uvrstimo v dve skupini:

1. stresni življenjski dogodki in
2. napor dnevnega življenja.

Stresni življenjski dogodki so pojavljajo predvsem v kriznem obdobju posameznikovega življenja. Čeprav morda nekdo resnično živi »čarobno« življenje, bo verjetno doživel tudi kak travmatičen dogodek kot je na primer izguba ljubljene oziroma bližnje osebe, razvezo ali poškodbo otroka. Kakšne so pa posledice, ki jih ti dogodki povzročijo pri teh osebah?

Odgovor na to vprašanje so iskali psihologi, ki so vzeli skupino ljudi, različnih starosti, ki so se jim ti dogodki pripetili. Ugotovili so, da e posameznik v krajšem obdobju doživi dogodke, ki jim je mogoče dodeliti večje število stresnih točk, se bo v naslednjih mesecih veliko bolj verjetno pojavila bolezen kot pri tistih, ki so bili pod manjšim stresom in so pridobili nekaj točk manj (Treven, Premagovanje stresa, 2005, str. 30,31,32).

Po drugi strani pa poznamo napore vsakdanjega življenja. Stresni življenjski dogodki so k sreči precej redki. Mnogo ljudi jih ne doživi tudi po nekaj let ali celo nekaj desetletij. To pa ne pomeni, da ti ljudje živijo mirno. Vsak človek se dan za dnem srečuje s številnimi manjšimi

vznemirjenji. Lahko so sicer majhne intenzivnosti, so pa zato pogosta. Imenujemo jih vsakdanji napori in pojavljajo se na različnih področjih življenja. Vsi ti napori, ki so značilni za človekovo življenje, so tudi pomemben izvor stresa. Čim več jih je, tem več stresa povzročaj, zato jih ne bi smeli zanemarjati (Treven, Premagovanje stresa, 2005, str. 32).

## 5. STRES IN ZAPOSLENI

S stresom se srečujejo tako zaposleni, kot tudi menedžerji in vodje. Vzrokov za nastanek stresa na delovnem mestu je ravno toliko, kot je zaposlenih in kombinacij odnosov med njimi. To pomeni, da je tudi stresnih situacij na delovnem mestu neskončno. Razlikujejo se od zaposlenega do zaposlenega, upoštevajoč predvsem njegovo vlogo ter pozicijo v podjetju. Težave na delovnem mestu se pojavljajo zaradi neurejenega urnika, pritiski nadrejenih, preveč naloženega dela, prevelika odgovornost in še in še.

Da bi to problematiko čim boljše osvetlili, najprej predstavljamo simptome stresa in nato še posledice stresa za posameznika in potem tudi organizacijo.



Slika 1: Zaposleni

### 5.1. Simptomi stresa pri zaposlenih

Simptomi stresa se lahko pokažejo v minutah po stresnem dogodku ali pa se nekaj časa nabirajo v nas ter nato izbruhnejo.

Začetno stanje je zbežanost oziroma osuplost. Pozornost posameznika se zmanjša. Videti je nekoliko zbežan, pojavlja se občutek, da ni pri zavesti ter da ne more povsem sprejemati oziroma dojemati dogajanja okoli sebe.

Naslednje stanje je stanje »boja ali bega«. Pri tem se posameznik odloča, ali se bo boril proti svojim težavam ali jim bo pa preprosto poskušal uiti ali jih »potlačiti« vase. Če se posameznik odloči za beg, potem sledi umikanje iz stresnih okoliščin ali pa huda vznemirjenost. Ta lahko posameznika za določen čas tudi ohromi. Če se tako stanje ponavlja razmeroma pogosto, si je najbolje poiskati zdravstveno pomoč.

Če hočete ublažiti delovanje škodljivega stresa, se izogniti njegovemu grdemu izrazu in poskrbeti, da bo dobra stran stresa delovala vam v prid, se je potrebno naučiti poglobljena znamenja stresa in ohraniti razumni oziroma mirno lego vašega stresnega ravnovesja. Kadar določen trenutek oziroma dogodek zaznamo kot boleč ali težaven, naše telo oziroma natančneje možgani to zaznajo kot stres. To se pojavi kadar je stres izrazito negativen – naši možgani našemu telesu sporočijo, naj se pripravi na nevarno situacijo. To situacijo smo prej že omenili in sicer je to »boj ali beg«, ki vključuje:

- Pospešeno bitje srca
- Hitro dihanje
- Napete mišice
- Mrzle dlani ter stopala
- Vznemirjen želodec
- Občutek strahu in/ali ogroženosti
- Potenje
- Pretirano kajenje
- Povečano uživanje alkoholnih pijač
- Izguba želje po spolnosti
- Hiperaktivnost
- Grizenje nohtov in še in še...

To štejemo med telesna znamenja škodljivega stresa. Po drugi strani pa poznamo tudi psihična znamenja, ki so bolj pogosta in na nek način lahko tudi bolj škodljiva.

Med njih štejemo:

- Obupanost
- Odsotnost
- Tesnoba
- Nezadovoljstvo
- Jeza
- Agresivnost
- Krivda in mnoge druge (Looker & Gregson, 1993, str. 68,69)...

## 5.2. Posledice stresa pri zaposlenih

Vsem stresnim dejavnikom ter okoliščinam se ni mogoče izogniti. Kadar smo preveč izpostavljeni stresnih okoliščinam, se večinoma v telesu zaznajo določene telesne in psihične težave. Hud stres, ki dlje traja ali več manjših virov stresa, pa telesu lahko zelo škodujejo.

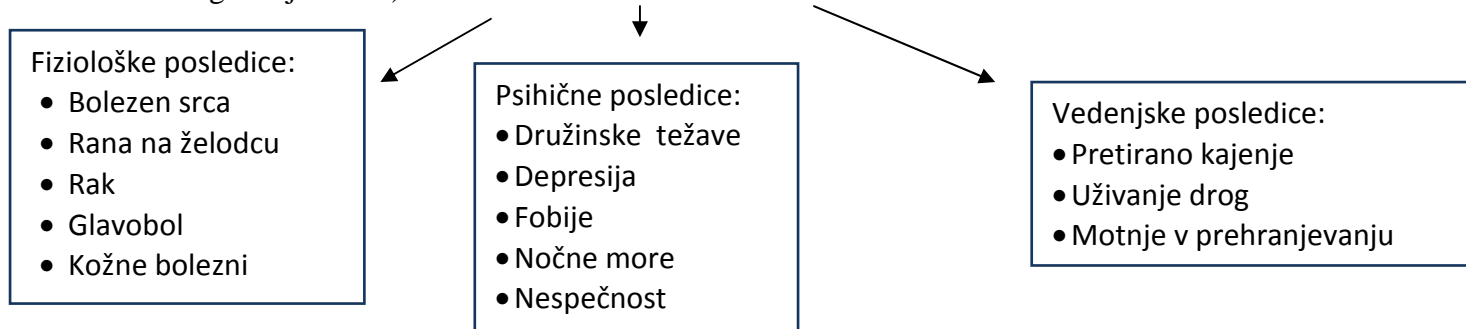
Stresu na delovnem mestu se posamezniki odzovejo različno. Nekateri začnejo kaditi ali svoje kajenje povečajo, drugi uteha vidijo v alkoholu. Nekateri se po nepotrebnem začnejo izpostavljati na delovnem mestu ali v prometu. Mnoge od teh odzivov na stres lahko vodijo v bolezn, v skrajnem primeru pa celo v smrt.

Odzivi na določeno vrsto stresa pa so lahko pri posameznikih enaki. Če nas kdo na primer neupravičeno kritizira, se lahko poveša krvni pritisk. Lahko se tudi pospeši srčni utrip ali pa ravno nasprotno. Srce lahko prične neenakomerno biti. Posameznika lahko tudi »peče zgaga« zaradi prekomernega izločanja želodčne kisline v želodec.

Stres povzroča v telesu spremembe, ki lahko prizadenejo številne organe in organske sisteme ter izzove in poslabša številne bolezni kot na primer:

- Duševne in čustvene težave
- Zvišanje krvnega tlaka
- Večja možnost za srčni infarkt
- Bolezni prebavil ( primer: razjeda na želodcu)
- Oslabljen imunski sistem organizma (pogostejši prehladi in druga vnetja (Powell, 1999, str. 14-16).

Odziv človeka na stres se deli na tri glavne dele: ( Slika prevzeta po knjigi Sonje Treven: Premagovanje stresa)



## 6. KAKO OBVLADATI STRES NA DELOVNEM MESTU?

V hitrem tempu življenja, ko mora marsikdo soočiti s težavnimi službenimi obveznostmi, je stres nekaj pogostega. A dolgotrajna izpostavljenost stresu lahko načne naše zdravje. Zato se mora posameznik naučiti in spoznati nekaj načinov za obvladovanje stresa. Obvladovanje stresa se prične s posameznikovim spoznanjem, da je pod stresom. Vse se namreč začne v človekovi posameznikovi podzavesti.

Kadar smo pod stresom, se naš organizem nanj odzove tako na psihični kot tudi fizični ravni. Smo nemirni in razdraženi, morda celo prestrašeni, začnemo hitreje dihati, srce nam hitreje bije, zvišata se krvni tlak in mišična prekrvitev, povečajo se tudi budnost, previdnost in pozornost.

Dolgotrajna izpostavljenost močnemu stresu pa lahko vodi tudi v resne težave in obolenja, kot so nespečnost, kronično utrujenost oziroma izgorelost, razdražljivost, glavobole in migrene, vrtoglavice, težave z želodcem ali črevesjem, oslabljen imunski sistem, celo povišan krvni tlak in bolezni srca ter ožilja. Zato je pomembno, da negativne vpliva stresa na naše počutje nekako izničimo ter da stres obvladujemo.

### 6.1. Kratka navodila

- Poskušajmo vnaprej predvidevati možne zaplete
- Naučiti se reči NE
- Določimo prioritete in postavimo stvarne cilje
- Odpoved perfekcionizmu
- Smiselna delitev nalog in obveznosti
- Spoznati stres ter ga znati olajšati ali obvladovati



Seveda pa ne smemo pozabiti, da stres ne izgine takoj zatem, ko stopimo iz delovnega okolja. Spremlja nas tudi domov. Zato še dva kratka nasveta, kako stres obvladati že doma.

## 1. Telesna aktivnost

Strokovnjaki trdijo, da je eden od učinkovitih načinov obvladovanja stresa redna telesna aktivnost. Med vadbo se namreč v našem organizmu pospešeno sproščajo hormoni sreče, s čimer se po stresnih situacijah, ko se v telesu močno poveča izločanje stresnih hormonov adrenalina in noradrenalina, v nas spet vzpostavlja naravno hormonsko ravnovesje. Pomembno je seveda tudi, da se lotite takšne telesne aktivnosti, ki vas razveseljuje in osrečuje, če jo izvajate na svežem zraku, pa je še toliko boljše, saj si boste s tem, ko si boste dobro predihali, tudi dodobra prevetrili glavo in se nasploh počutili boljše.



Slika 2: Telesna aktivnost

## 2. Ustrezna prehrana

Pri lažšanju stresa pomaga tudi zdrava, uravnotežena prehrana. Priporočeno je uživanje več manjših obrokov dnevno in da bo telo dobilo zadosti hranilnih snovi, ki jih potrebuje. Učinkovita v boju proti stresu so predvsem živila, ki so bogata z magnezijem ali vitaminoma C ter B. Slednjega najdemo v oreh, arašidih, sezamu in tudi v nekaterem sadju, na primer v pomarančah, figah, marelicah, jabolkih. Ravno jabolka in pomaranče so hkrati tudi bogat vir vitamina C, ki ga najdemo še v limoni, kiviju, paradižniku ... Za lažsanje stresa pa je dobra tudi hrana, ki je bogata z magnezijem in omega 3 maščobnimi kislinami. Zato je, kadar ste pod velikim stresom, priporočljivo jesti ribe in tudi bučna semena, sojo, črn fižol, špinačo, blitvo.

Izogibati se je predvsem potrebno vsem vrstam poživiljajočih napitkov torej kofeinu in alkoholu, ki samo še poslabša razdraženost in nemirnost.



Slika 3: Ustrezna prehrana

## 7. PREMAGOVANJE STRESA IN PREPREČEVANJE STRESA PRI ZAPOSLENIH

Zaradi zmeraj hitrejšega ritma življenja le malokomu uspe ohraniti stalno notranje ravnovesje. Pritiski začnejo že zgodaj zjutraj ter se nadaljujejo pozno v noč, nekatere preganjajo celo v spancu. Poznamo tehnike premagovanja stresa, ki se izvajajo na stopnji organizacije. Poznamo pa tudi tehnike, ki se jih posameznik lahko nauči in jih nato izvaja. V nadaljevanju smo vam predstavile oba načina.

### 7.1. Strategije na ravni organizacije

Organizacije lahko pomagajo zaposlenim pri obvladovanju stresa predvsem na dva načina – z uvedbo strategij za nadzor dejavnikov, ki povzročajo stres, ter z različnimi programi, ki pomagajo pri vzdrževanju dobrega počutja zaposlenih in delujejo kot preventiva.

Namen strategij, s katerimi v organizacijah nadzorujejo dejavnike, ki povzročajo stres pri zaposlenih, je zmanjšanje ali popolna odprava izvorov stresa v delovnem okolju.

Zaposleni zaznavajo manjšo napetost v zvezi s posameznim dejavnikom, na primer s preveliko ali premajhno obremenjenostjo vloge, značilnostmi dela in drugimi. Strategije so učinkovite, če jih v podjetju izvajajo sistematično na podlagi natančne ocene različnih stresorjev. Osredotočene so na spreminjanje ali prilagajanje delovnega okolja zaposlenim.

Razvilo se je mnogo različnih strategij, lahko pa jih razvrstimo v skupine glede na dejavnike, ki so izvor stresa v delovne okolju.

Poznamo: preoblikovanje dela, fleksibilen delovni čas, analiza in natančna opredelitev vloge, razvijanje komunikacijskih spretnosti menedžerjev, ustvarjanje ugodne organizacijske klime, načrtovanje in razvijanje kariere, delovne razmere.

## 7.2. Posamezniki in individualne tehnike premagovanja stresa.

Najbolj znane oblike premagovanja stresa so fizična aktivnost, ki je med vsemi najbolj razširjena. Potem je tukaj joga, masaže, meditacije, wellness, diete, skupinska srečanja ter različne duševne možnosti sproščanja. Pomemben je tudi človekov bioritem, za katerega lahko poskrbimo na več načinov, sledi urejen urnik ter splošna organizacija življenja.

V današnjem času nam je na voljo dovolj ustanov, centrov, ki nam na tak ali drugačen način zagotavljajo možnosti za sproščanje, vadbo ter treninge.

V raziskovalni nalogi smo obravnavale večino od njih, same svoj »šolski stres« najraje sproščamo s kakšnim tekom, masažo ali wellnessom.



Slika 4: Masaža

### **Fizične aktivnosti**

Fizične aktivnosti, kot so telesna vadba, hoja in tek, aerobika, plavanje, jahanje in kolesarjenje, so za mnoge ljudi pomemben del življenja. Da bi pomagale človeku pri premagovanju stresa, pa je potrebno, da jih ta redno izvaja. Ni namreč vseeno, ali smo aktivni enkrat na mesec ali pa dvakrat na teden. Če človek vključi v svoje življenje redno telesno aktivnost, se okrepijo mišice, srce, poveča se pljučna kapaciteta, izboljša se splošno počutje in poveča se učinkovitost pri delu.

### **Upravljanje časa**

Mnogi ljudje ne znajo dobro izkoristiti časa in niso zmožni opraviti vsega, kar so si zadali za posamezen dan ali teden. Temeljni razlog je v slabem razporejanju časa, ki ga namenjajo za različne dejavnosti. Ustrezno organiziran posameznik lahko opravi dvakrat več nalog kot tisti, ki je slabo organiziran. Upravljanje časa je posebno pomembno v delovnem okolju, v katerem nas mnogi dogodki odvrtačajo od opravil, ki so za nas najpomembnejša. Ker se ne moremo povsem posvetiti tem opravilom, lahko čutimo stres. Da bi se izognili stresu, moramo prevzeti nadzor nad svojimi aktivnostmi.

### **Usklajevanje življenjskih aktivnosti**

Za ohranjanje zdravja je pomembno tudi usklajevanje življenjskih aktivnosti. Po navadi ljudje, ki na določenem področju čutijo stres, temu področju posvetijo več časa. Človek, ki čuti velik pritisk v zvezi s pomembnim projektom, preživi več časa v pisarni, manj pa v krogu družine. Tudi športu ter različnim kulturnim in družabnim dejavnostim se takrat manj

posveča. Njegove življenjske aktivnosti niso usklajene, to pa lahko škodljivo vpliva na zdravje. Če posameznik namenja ustrezno pozornost vsem področjem življenja, so njegove aktivnosti usklajene. Dela se loteva sproščeno in zbrano, s problemi pa se je sposoben učinkoviteje spoprijemati.

### **Avtogeni trening**

Avtogeni trening je metoda samohipnoze, ki jo je razvil nemški psihiater J. H. Shultz. Posameznik doseže nadzor nad svojimi fiziološkimi procesi z določenimi vajami. Z njimi prenaša moč predstave na svoj organizem. Tako na primer prenese nazorno predstavo o težkosti roke v telesni občutek. Prenos z ravni duševnega doživljanja na telesno delovanje je mogoč, ker sta telo in duševnost enovita celota.

### **Masaža in aromaterapija**

Terapevtska masaža zelo pomaga pri mentalnem in fizičnem sproščanju. Posebej je primerna za ljudi, ki opravljajo delo za računalnikom ali pisalno mizo in zaradi nepravilne drža čutijo napetost v mišicah, v vratu, ramenih in hrbtenici. Pomaga tudi pri napetosti zaradi preobremenjenosti z delom ali zaradi drugih stresnih dejavnikov. Masaža ne odpravlja samo napetosti v mišicah, temveč tudi stimulira krvni pretok v telesu. To pa povzroči umiritev duha in sprostitvev tudi na mentalni ravni.

Aromaterapija se lahko uporabi pri masaži celega telesa ali pri masaži nog in podplatov. Uporabijo se eterična olja, ki so pridobljena iz naravnih virov in zmešana z nevtralno osnovo, ponavadi z mandljevim oljem. Eterična olja so dišave, ki so v obliki majhnih oljnih kapljic v različnih količinah v cvetovih, skorji, sadežih, koreninah in listih rastlin

### **Meditacija**

Za lajšanje mnogih bolezni, povezanih s stresom, kot so na primer bolezni srca, težave z dihanjem in z želodcem, zdravniki priporočajo meditacijo. Meditacija pomaga človeku na več načinov. Prvi učinek je ta, da omogoči popolno sprostitvev. Pri meditaciji pozabimo na telo in se popolnoma sprostim. Ne zavedamo se niti telesnega neudobja ali bolečine. Naše telo je sproščeno toliko časa, kolikor ga preživimo v meditaciji. Učitelji meditacije menijo, da je ena ura meditacije enakovredna štirim uram spanja. Z meditacijo si obnovimo moč in vitalnost.



Slika 5: Meditacija

## Joga

Joga je metoda, s katero se lahko naučimo obvladovati stres na telesni in duševni ravni. Predstavimo jo lahko z metaforo, v kateri primerjamo telo z avtomobilom. Vsakemu avtomobilu je potrebnih pet stvari, da dobro deluje: mazanje, hlajenje, električni tok, gorivo in voznik. Pri jogi asane (položaji telesa) mažejo telo in skrbijo, da mišice in sklepi delujejo gladko in lahkotno, usklajujejo delovanje vseh notranjih organov ter pospešujejo krvni obtok. Relaksacija, ki je tudi sestavina joge, hladi telo. Pranajama (jogijski način dihanja) pa krepi prano, človekov električni tok. Gorivo dobivamo s hrano, pijačo in zrakom. Meditacija pomirja duha, voznika telesa. Z meditiranjem se naučimo obvladovati telo, ki je naše fizično vozilo (Powell, 1999).



Slika 6: Joga

Obstaja še veliko več tehnik, s katerimi lahko posameznik premaga svoj stres. Vsak mora za sebe najti tehniko, ki mu ustreza oziroma ugaja. V nalogi smo se osredotočile na te, ki smo jih naštele, saj so nam bližnje ter poznane. Seveda nam je bil omejen tudi čas pisanja naloge oziroma smo se tudi same omejile, saj je teh tehnik in organizacij bistveno preveč, da bi vse opisale.

### 7.2.1. Kako premagati stres na delovnem mestu?

Kratki nasveti kako premagati stres na delovnem mestu:

1. Pokažite svoja čustva. Ne zatirajte svojih čustev in občutkov.
2. Vzemite si čas za svoje družabno življenje. Ne odpovedujte se konjičkom in prostemu času.
3. Ne odlašajte. Naloge, ki jim morate opraviti, opravite takoj.
4. Prerazporedite dolžnosti. Ne mislite, da morate vse opraviti sami.
5. Naučite se reči »NE«. Ni treba, da prevzamete vsako delo, ki vam ga naložijo.
6. Privoščite si redne odmore za oddih, klepet ali kosilo.
7. Ne delajte nadur.
8. Ne postanite zasvojeni. Vzdržite se odvisnosti od alkohola, cigaret, mamil in hrane.
9. Služba in dom naj bosta ločena. Službenega dela ne jemljite domov.
10. Ne bodite perfekcionista. Zmotiti se je človeško.
11. Prosite za pomoč. Če imate probleme, jih zaupajte kolegom.
12. Ne pozabite, da služba je le služba (Powell, 1999, str. 73).

Zaposleni najprej lahko premagujejo stres kot posamezniki, k zmanjšanju njihovega stresa pa lahko pripomorejo tudi organizacije s posebnimi strategijami in programi. Najprej obravnavamo individualne tehnike za premagovanje stresa.

### 7.2.2. Kje poiskati pomoč?

Kot ste videli, se da stres preprečiti, obvladati ali premagati na več načinov. Če pa seveda ti načini pri hujših primerih ne pomagajo, je treba poiskati strokovno pomoč. Najprej se je najbolje oglasiti pri osebnem zdravniku. Ker vas bolje pozna, bo vedel kako vam lahko pomagati. Če vam on ne bo mogel pomagati, vas bo najverjetneje poslal k psihologu. Tam se bo specialist z vami pogovoril, vam svetoval. Skupaj bosta našla rešitve. V nekaterih primerih pa gre lahko v neprijetne skrajnosti. Takrat pa bo pacient najverjetneje poslan v primerno ustanovo oziroma bolnišnico, kjer ga bodo ozdravili.

## 8. IN ŠE ZANIMIVOST...

Predstavljamo vam spoznanja iz raziskave, ki jo je opravila britanska skupina raziskovalcev in znanstvenikov.

Tukaj so navedene najbolj stresne službe, ki jih je pokazala raziskava v kateri so primerjali odgovore 200 zaposlenih v različnih branžah:

1. Najbolj na udaru so **piloti**. Kot poroča CareerCast, je vir stresa pri pilotih zavedanje, da odgovarjajo za številna življenja. Piloti povprečno delajo devet ur na dan in v stresnih okoliščinah odgovarjajo za številna človeška življenja.
2. **Tiskovni predstavnik**. Ta povprečno prav tako dela po devet ur na dan, vseskozi pa ga spremljajo radovedne oči tako nadrejenih kot tudi javnosti.
3. **Izvršni direktor**. Ti morajo sprejemati številne pomembne odločitve, na dan pa povprečno delajo okoli 11 ur.
4. **Fotografi**. Zanimiva je visoka uvrstitev saj sicer nimajo določenega delovnega ritma, morajo pa biti iznajdljivi in kreativni, saj jih povsod opazujejo kritiki, prav tako pa je konkurenca med njimi izjemno velika.
5. **TV voditelji**
6. **Zadolženi za stike s strankami**
7. **Arhitekti**
8. **Borzni mešetarji**
9. **Medicinske sestre**
10. **Nepremičnarji**. Veliko stresa imajo tudi nepremičnarji, posebno v tem času, v času krize

## 9. RAZISKAVA

Izvedle smo terensko raziskavo. Na temelju merskega instrumenta, prilagojenega respondentom in vzorca, smo na terenu zbirale podatke ter te obdelale. Na tak način smo želele priti odgovore na zastavljene hipoteze ter tudi odgovore na druga zanimiva vprašanja. Dodatno smo izvedle tri zanimive intervjuje in sicer z dvema podjetnicama ter psihologinjo, ki nam je podala nekaj zanimivih napotkov. V svojih anketah smo zajele zaposlene v dveh podjetjih, saj se naša naloga nanaša na stres pri zaposlenih. In sicer smo anketirale dve podjetji, ki sta usmerjeni bolj turistično ter eno, ki je usmerjena v proizvodnjo. Rezultate smo medsebojno primerjale in prišle do nekaj interesantnih odgovorov. Zanimalo nas je tudi, katera panoga je v času stresa bolj podvržena stresu, turizem ali proizvodnja? Odgovor najdete v analizi anket.

### 9.1. Rezultati raziskave

### 9.2. Intervjuji

Intervjuvale smo dve uspešni podjetnici, ki uspevata kljub krizi. Ena s ukvarja s prav zanimivim poklicem, ki ji je praktično bil dal z življenjem. Druga skrbi, da je strankin dom urejen ter prijeten na oko, kljub recesiji ter času, v katerem se trenutno spopadamo s krizo. V sledečih naslovih vam podajamo rezultate vseh treh intervjujev.

#### 9.2.1. Prvi intervju z podjetnico Anito Rep

##### 1. Imate stresno službo?

Seveda

##### 2. Kaj pri vam povzroča stres?

Premalo prostega časa, preobremenjenost, preveč skrbi, precej dela od jutra do večera

##### 3. Ali veliko delate z ljudmi?

Precej

##### 4. Kako se spopadate s stresom pri zahtevnih strankah?

Z globokim dihanjem, kontroliraš svoj pogovor, ton, čim bolj miren probaš ostati

##### 5. Kako stres vpliva na vaše osebno življenje izven dela?

Slabo počutje, precejšnja utrujenost, okolice ne preneseš, ..

##### 6. Kako stres občutijo vaši bližnji sorodniki, prijatelji..?

Slabo saj stres iz službe prenašam domov.

## 7. Kakšen je vaš odziv na stres? Kako se spopadate s stresom?

Pohod (sprehodi v naravo predvsem), pogovor z psihologom → terapije, metode sproščanja, druženje z ljudmi ki te znajo umirit in sprostit.

### 9.2.2. Intervju z podjetnico Suzano Krsteski

#### 1. Imate stresno službo?

Seveda, saj vložim precej časa in truda v svoje delo. Po vrhu vsega pa še imam opravka z ljudmi, ki znajo biti precej naporni.

#### 2. Kaj pri vam povzroča stres?

Delo z različnimi in napornimi ljudmi ter vsakdanje delo od jutra do večera.

#### 3. Ali veliko delate z ljudmi?

Seveda

#### 4. Kako se spopadate s stresom pri zahtevnih strankah?

Sem zelo umirjena in poskušam obvladovati stres

#### 5. Kako stres vpliva na vaše osebno življenje izven dela?

Težko, vendar se poskušam sprostiti z mojimi hobiji, kot so hoja v hribe, vožnja s kolesom, potovanje, obisk kakšnega wellness programa.....

#### 6. Kako stres občutijo vaši bližnji sorodniki, prijatelji..?

Poskušam, da ga ne začutijo vendar mi to včasih ne uspeva

#### 7. Kakšen je vaš odziv na stres?

Zadržujem ga v sebi in se sama na nek način poskušam pomiriti s tem oz. odklopiti iz takšnega stanja

#### 8. Kako se spopadate s stresom?

Sprehod v naravo, metode sproščanja, joga...

### 9.2.3. Intervju z psihiatrinjo Jožico Gamse

#### 1. Kaj je stres?

Stres je odgovor organizma na pritiske iz okolja. Gre za duševno in telesno reakcijo na spremembo.

#### 2. Kateri so povzročitelji stresa pri zaposlenih?

Povzročitelji pri zaposlenih so vsakodnevne obremenitve na delovnem mestu, časovni pritiski, nesoglasja v kolektivu, hrup, strah pred izgubo službe, neuspešnost...



3. Je stres pri zaposlenih pogost pojav? Zakaj?

Seveda. Danes so pritiski na delovnem mestu izredni, hkrati pa se pojavljajo tudi grožnje, da si odveč. Je pa tudi veliko medsebojnega tekmovanja... Delovni čas ni več le osem ur,...

4. Posledice stresa.

So:

- Čustvene spremembe: tesnoba, vznemirjenost, negotovost, bojazen, spremenjeno razpoloženje
- Vedenjske spremembe: težave s koncentracijo, motnje v medsebojnih odnosih, zmanjšana delovna učinkovitost, vzkipljivost, izguba smisla za humor, jok....
- Motnje v delovanju telesnih organov: pospešen srčni utrip, hitro razbijanje srca, pretirano potenje, bolečine v želodcu, prebavne motnje, glavoboli, zmanjšana odpornost, motnje spanja, apetita....

5. Kako pomagate svojim pacientom?

Pomoč bolnikom je seveda odvisna od bolnika samega, od njegovih osebnih potez, uvida v naravo njegovih težav in seveda od pripravljenosti za spremembe. Pomoči je več vrst:

- Pomagam z zdravili, ki jih je več vrst ( pomirjevala, antidepresivi, naravna pomirjevala...)
- Učenje sprostitvenih tehnik
- Učenje zdravega načina življenja ( prehrana, aktivnosti....)

6. Ste že imeli primer pacienta v prekomernem stresu?

V svoji dolgoletni praksi je v mojo ambulanto prihajalo veliko pacientov, ki so bili v stresni situaciji. V zadnjem obdobju, ko je več stisk, izgube služb in pritiskov na delovnem mestu, pa je seveda teh bolnikov še več.

7. Kaj bi priporočili za preprečevanje stresa na delovnem mestu?

To je težko svetovati, saj je vsako delovno mesto specifično. Priporočam pa, jačanje svoje osebnosti, vzeti si dovolj časa za počitek in tudi sprejemanje realnosti.

7.1.Obstajajo kakšne določene vaje?

Bolnike učimo sprostitvenih tehnik. Teh je veliko, tako da si posameznik izbere tiste, ki so njemu prilagojene. Najbolj pogosto uporabne so : avtogeni trening, joga, progresivna mišična relaksacija, meditacija.... Zelo pomembno pa je, da naučimo naše bolnike, da si znajo zase vzeti prosti čas, ki ga koristno izkoristijo.

8. Je vaša služba za vas stresna?

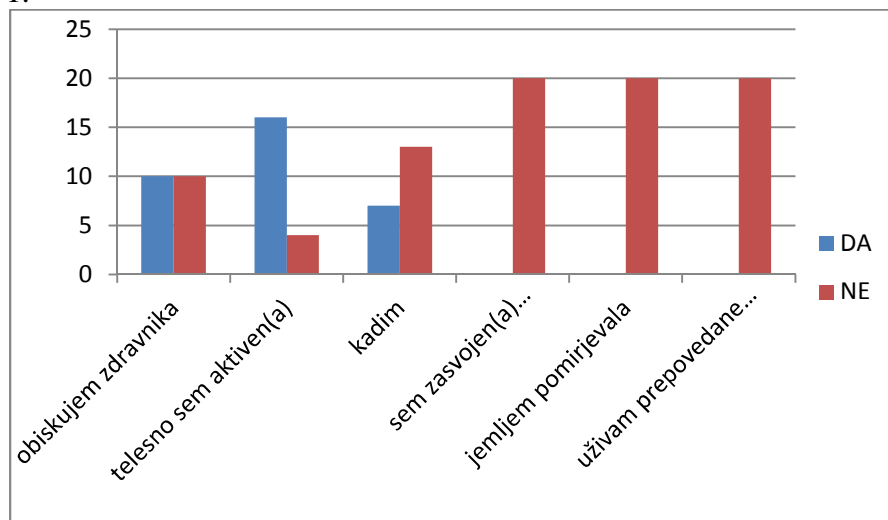
Seveda je moja služba precej stresna, saj delam s starostniki, ki imajo različna obolenja, še posebej pa so zahtevni njihovi svojci.... Sem pa se v teh letih naučila razbremeniti, tako da obvladam stresne situacije .

### 9.3. ANKETA

Anketirale smo 20 anketirancev iz podjetja Draš center in Livarna. Sestavile smo enako anketo z dvanajstimi vprašanji.

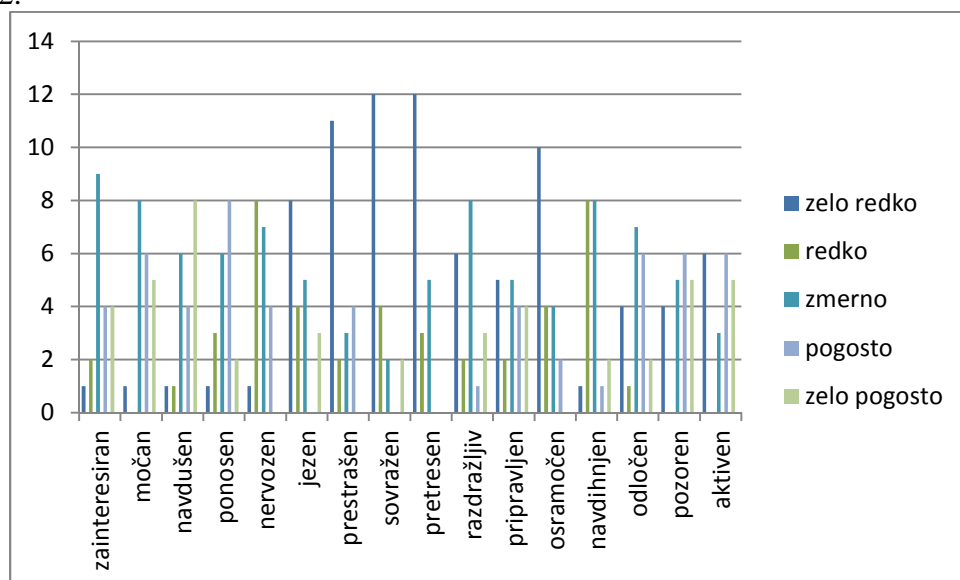
Tu so rezultati anketiranja v Draš centru:

1.



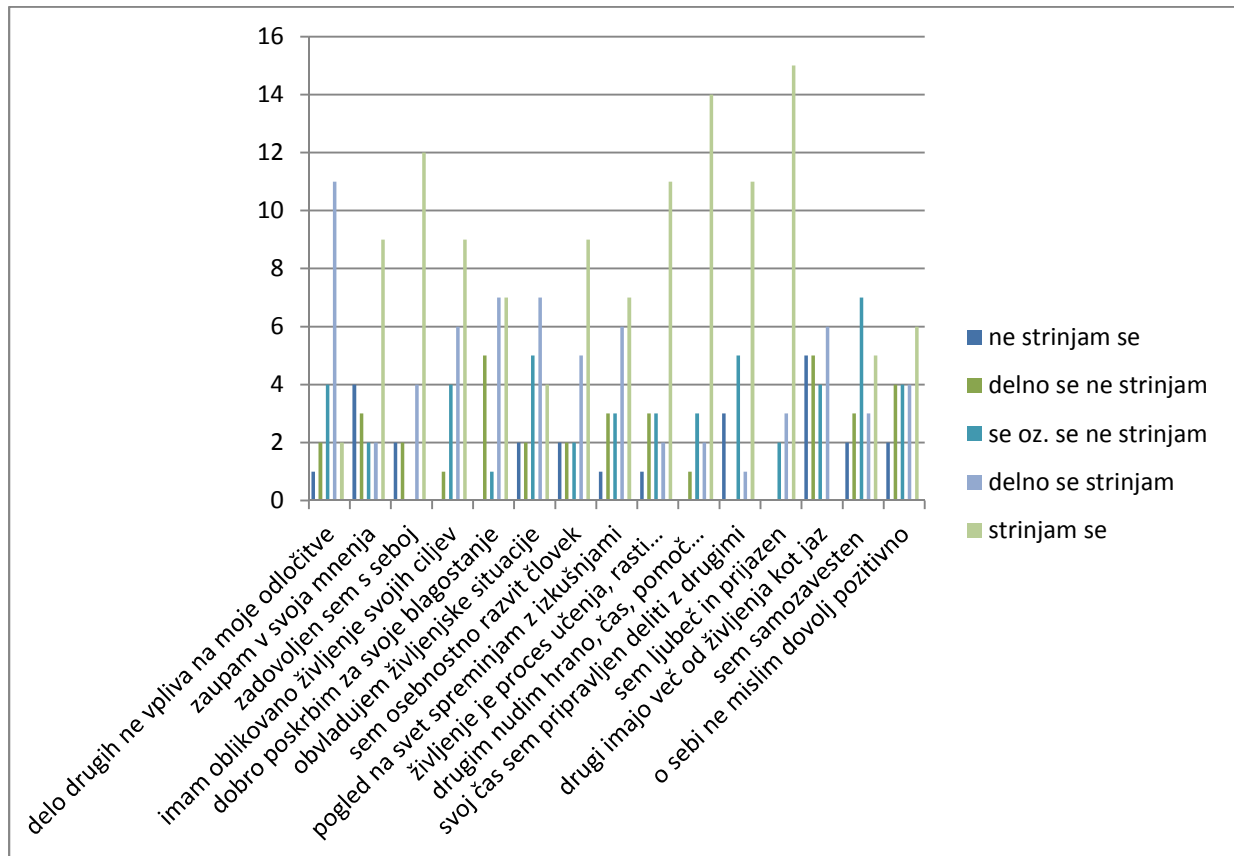
Pri prvem vprašanju smo postavile vprašanje, kaj velja za posameznika. Ugotovile smo, da polovica obiskuje zdravnika, medtem ga druga polovice ne obiskuje. Večina jih je telesno aktivna in več kot polovica jih ne kadi. Noben izmed njih ne jemlje pomirjeval, ni zasvojen/a z alkoholom in ne uživa drog.

2.



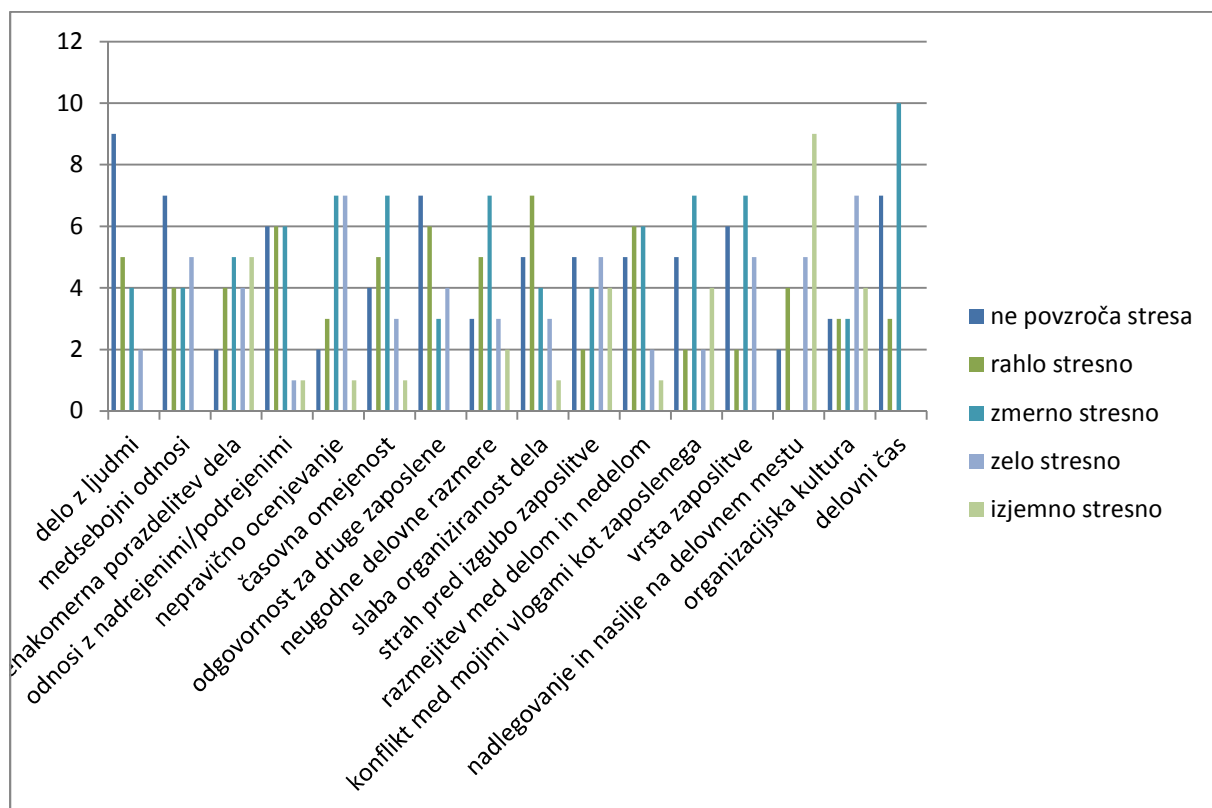
Vprašanje se je nanašalo na tedanje počutje posameznika. Večina anketiranih so zelo redko jezni, sovražni, prestrašeni in osramočeni. Na kar so zelo pogosto navdušeni, pripravljeni, aktivni in pozorni. Prevladujoče pozitivno počutje anketirancev je zainteresiranost, pozornost ter aktivnost in navdušenost.

3.



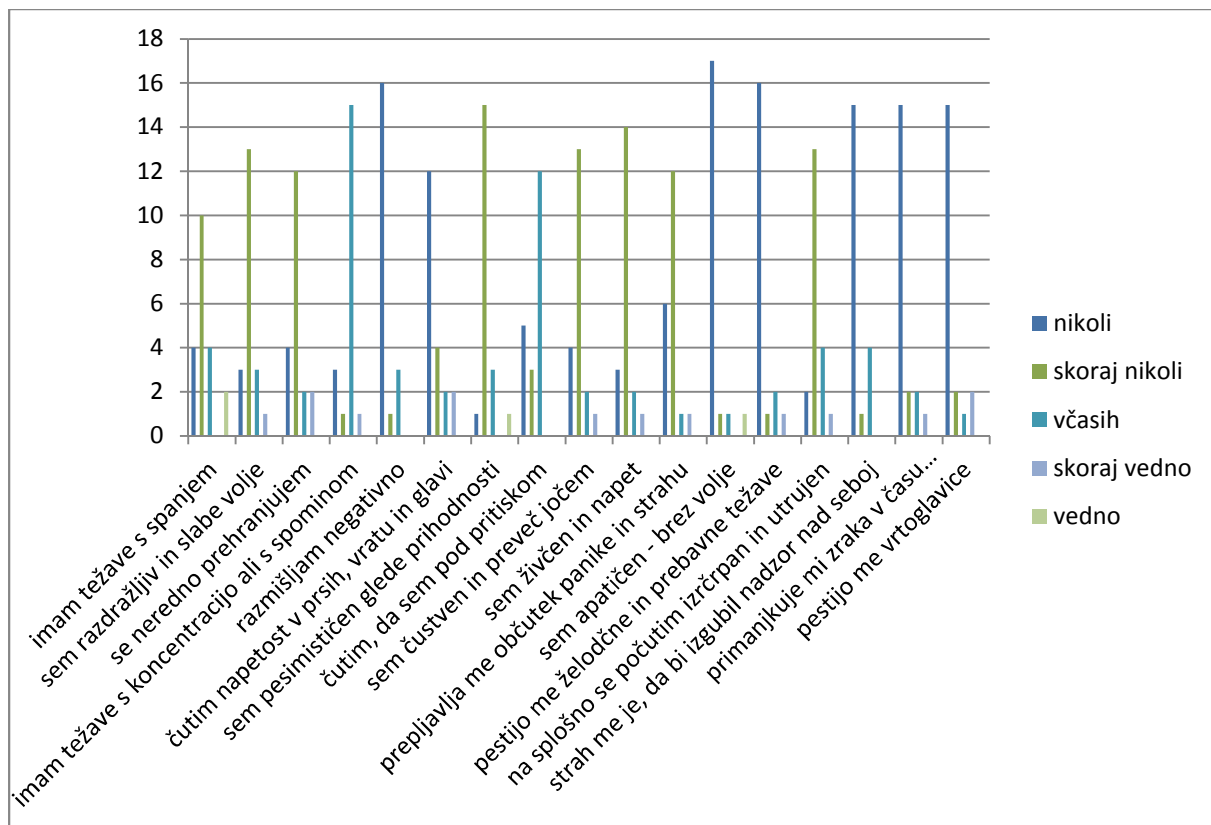
V tretjem vprašanju smo pozvale anketirane, da nam podajo svojo stopnjo strinjanja pri določenih situacijah. Kar 15 anketiranih se strinjajo z tem, da so ljubeči in prijazni. Na kar se jih večina ne strinja, da so samozavestni.

4.



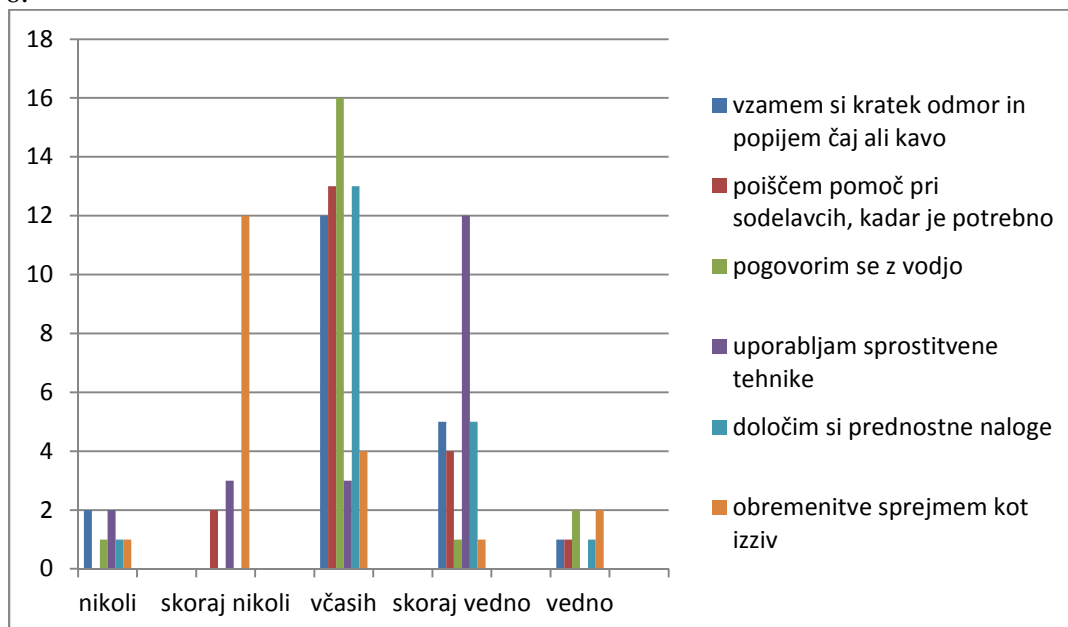
Pri četrtem vprašanju smo jih povprašale, v kolikšni meri dejavniki pri njih povzročajo stres pri delu.. Največ stresa jim povzroči nadlegovanje in nasilje na delovnem mestu. Najmanj stresni so medsebojni odnosi, delo z ljudmi, odgovornost za druge zaposlene

5.



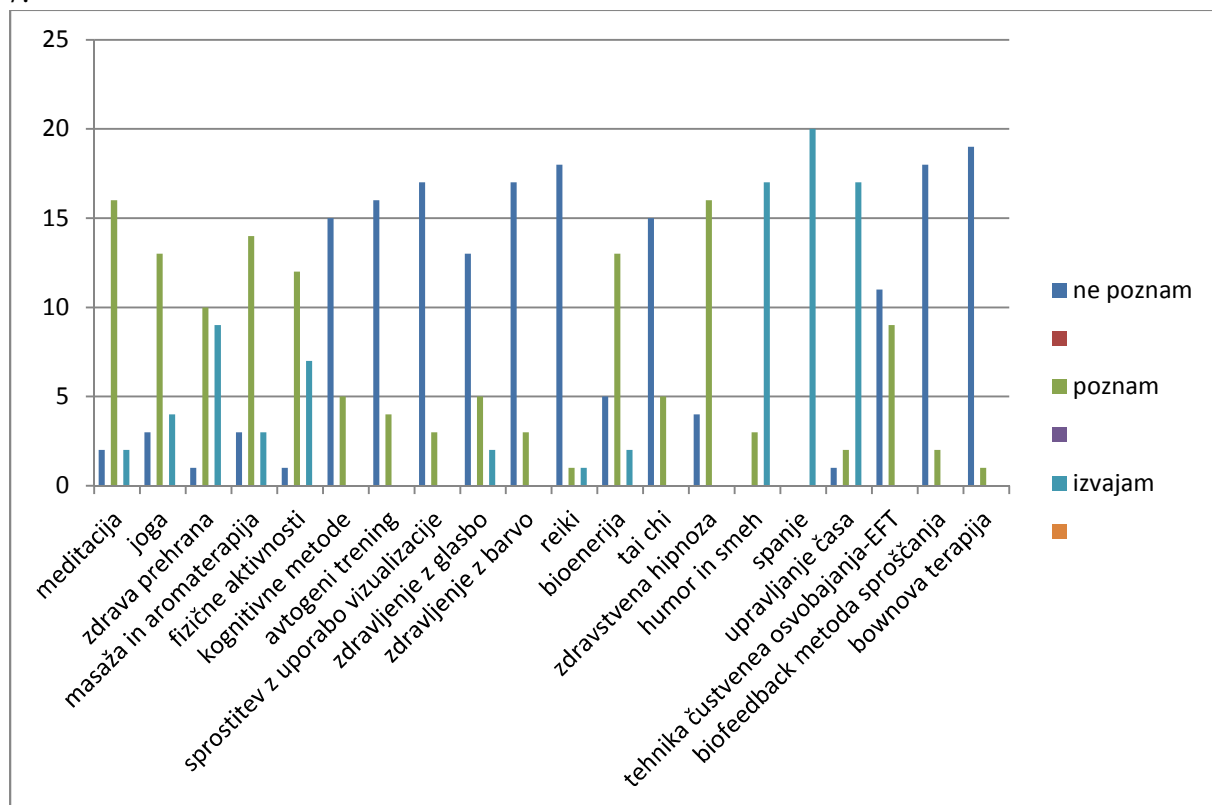
V petem vprašanju smo jih povprašale po posledicah, ki jih jim povzroča stres. Med negativne posledice štejemo težave s spanjem ter apatičnost, kar pomeni, da je posameznik brez volje. Večini anketiranih nikoli ne povzroča posledic vrtoglavice, pomanjkanje časa, strah pred izgubo nadzora nad seboj, želodčne in prebavne težave ter negativno razmišljanje.

6.



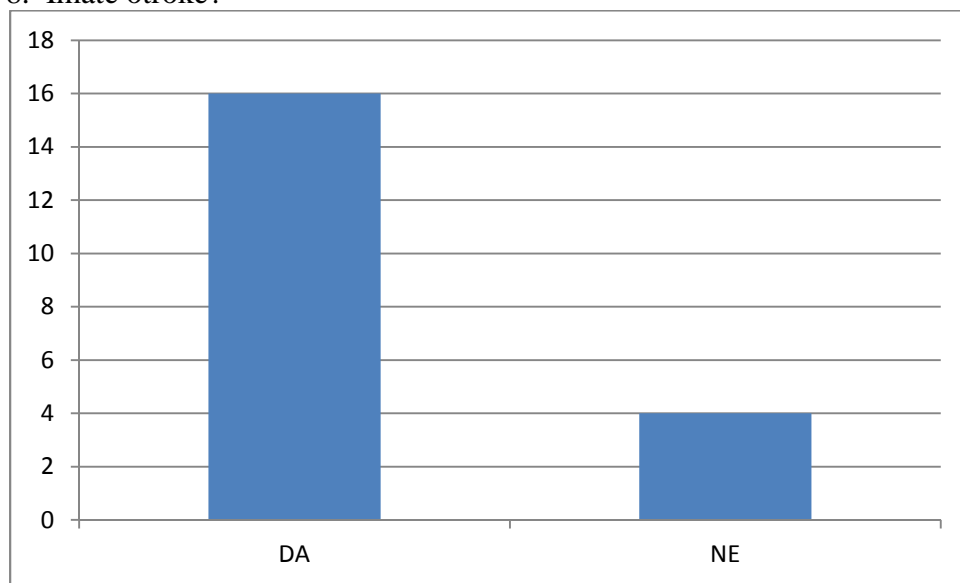
Povprašale smo jih tudi na kakšen način premagujejo oziroma preprečujejo stres pri delu. Večina jih skoraj nikoli obremenitve ne sprejme kot izziv. Včasih si vzamejo kratek odmor in popijejo čaj ali kavo. Večina se včasih pogovori tudi z vodjo ali pa poiščejo pomoč pri sodelavcih. Večina jih skoraj vedno uporablja sprostitvene tehnike.

7.



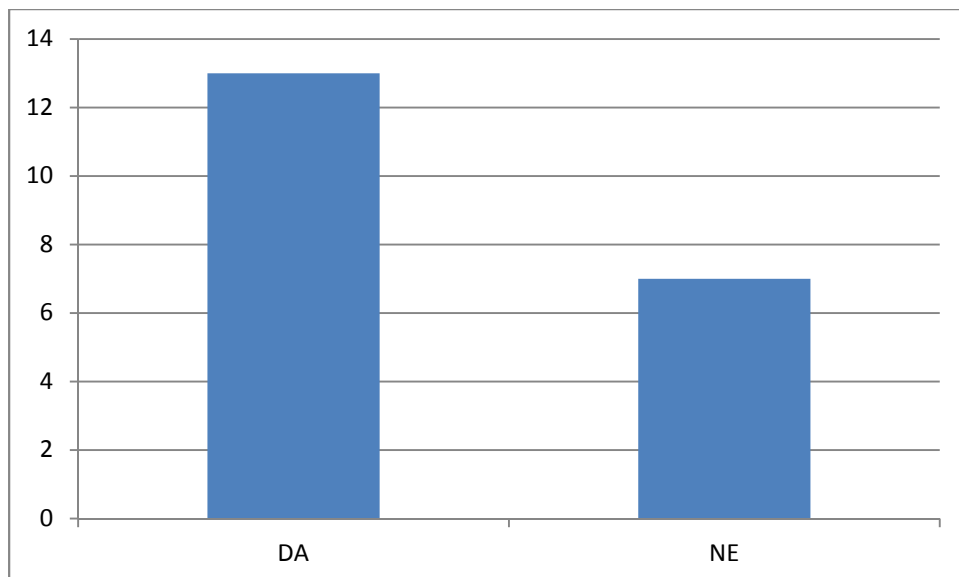
Pri sedmem vprašanju smo ugotovljale kakšne tehnike za doseganja dobrega počutja poznajo ali ne, ter katerega od njih izvajajo. Večina jih pozna meditacijo, jogo, zdravo prehrano, masažo, fizične aktivnosti, bioenergijo, zdravstveno hipnozo in tehniko čustvenega osvobajanja. Večina jih ne pozna bownovo terapijo, biofeedback metodo sproščanja, tai chi, reiki, zdravljenje z barvo in glasbo, avtogeni trening, sprostitvev z uporabo vizualizacijo ter kognitivno metodo. Večina anketiranih za dobro počutje spijo. Pomaga jih humor, smeh ter upravljanje z časom.

8. Imate otroke?



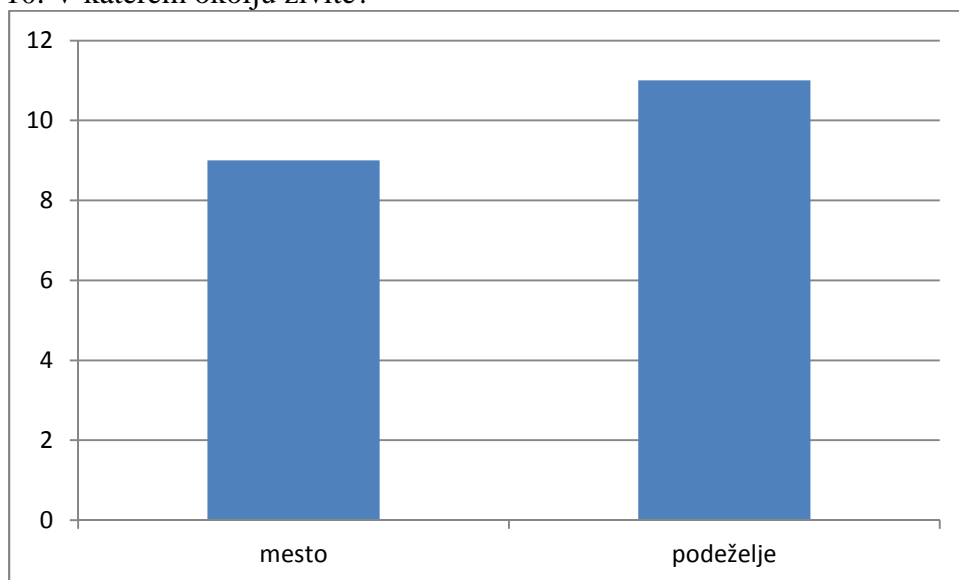
Šestnajst anketiranih ima otroke od tega jih štirje nimajo.

9. Ste poročeni oz. živite v izven-zakonski skupnosti?



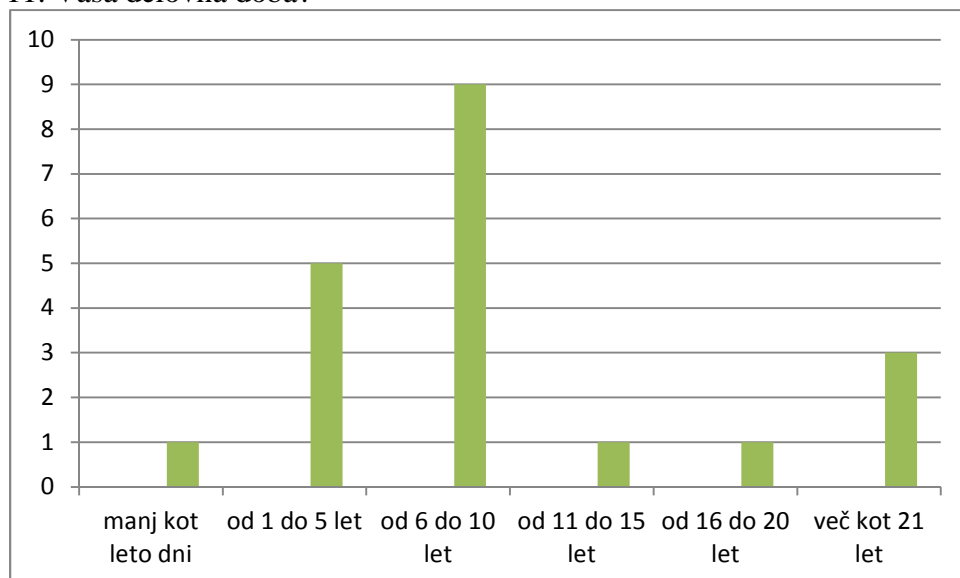
Trinajst anketiranih je poročenih od tega jih je sedem neporočenih oziroma živijo izvenzakonski skupnosti.

10. V katerem okolju živite?



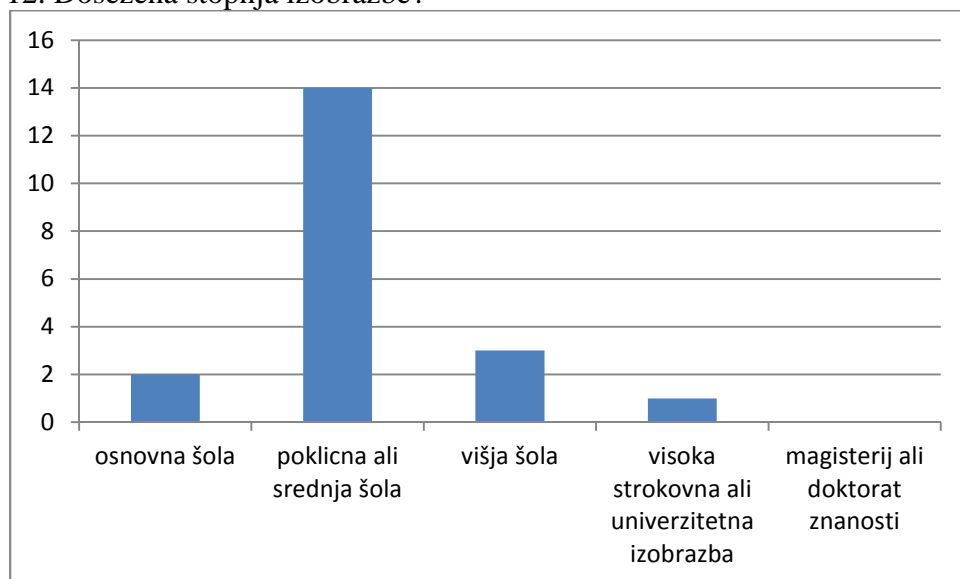
Večina, torej enajst anketiranih živi na podeželju. Devet pa jih živi v mestu.

### 11. Vaša delovna doba?



Večina, torej devet anketiranih ima od 6 do 10 let delovne dobe. Pet jih ima od 1 do 5 let delovne dobe. Trije anketirani pa imajo več kot 21 let delovne dobe.

### 12. Dosežena stopnja izobrazbe?

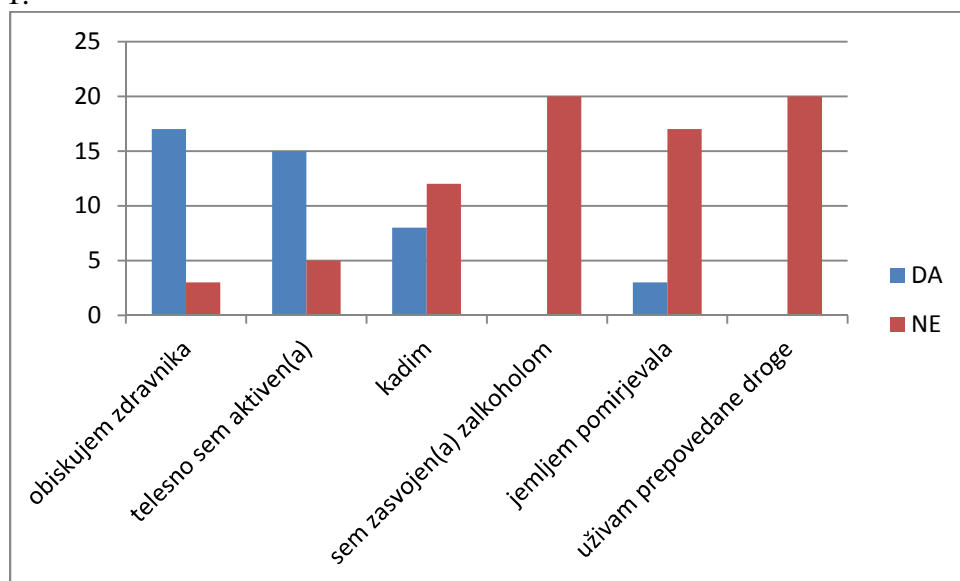


Štirinajst anketiranih ima doseženo poklicno ali srednjo stopnjo. Trije imajo višjo šolo. Dva imata končano samo osnovno šolo ter eden visoko strokovno ali univerzitetno izobrazbo.



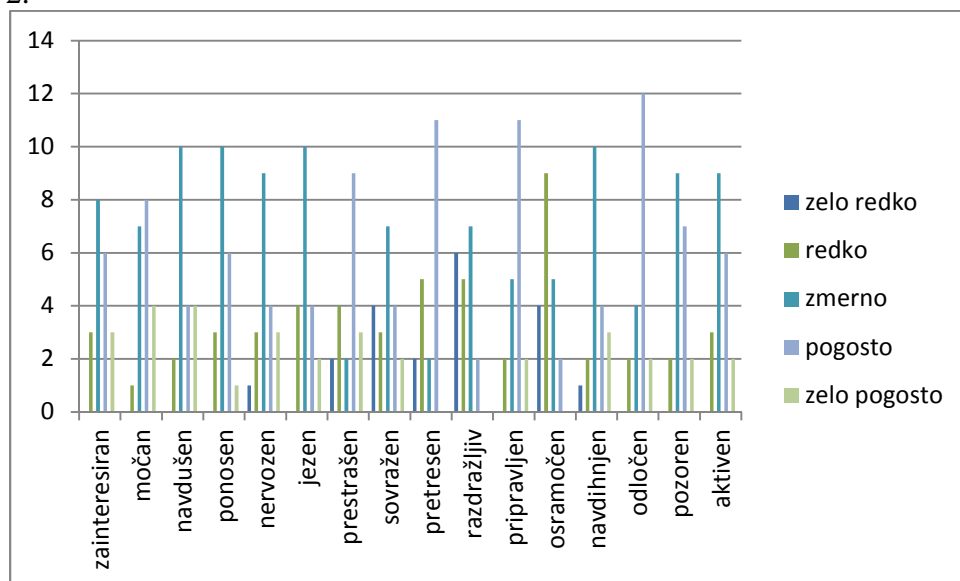
## Rezultati anketiranja v Livarni:

1.



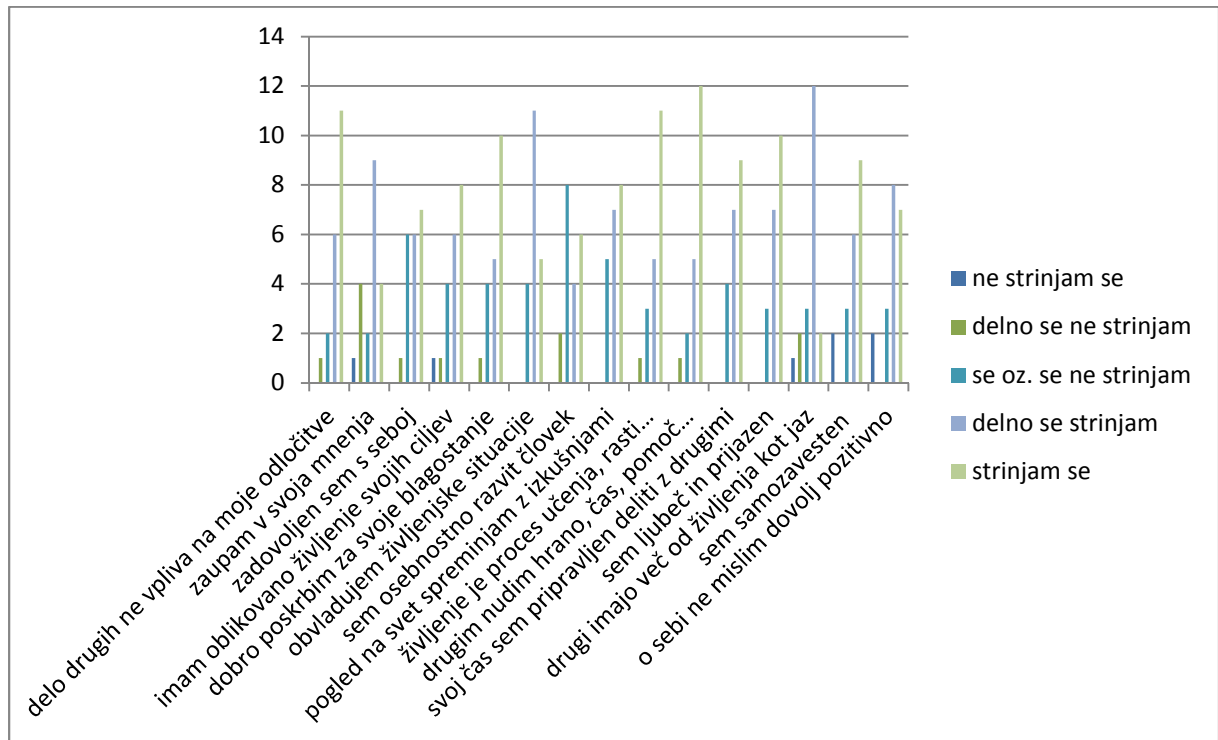
Pri prvem vprašanju smo postavile vprašanje, kaj velja za posameznika. Ugotovile smo, da jih sedemnajst obiskuje zdravnika, medtem ko trije ne obiskujejo. Večina jih je telesno aktivna in osem jih ne kadi, torej jih dvanajst kadi. Noben izmed njih ni zasvojen/a z alkoholom in ne uživa drog. Kar šestnajst jih jemlje pomirjevala, torej jih trije ne jemljejo.

2.



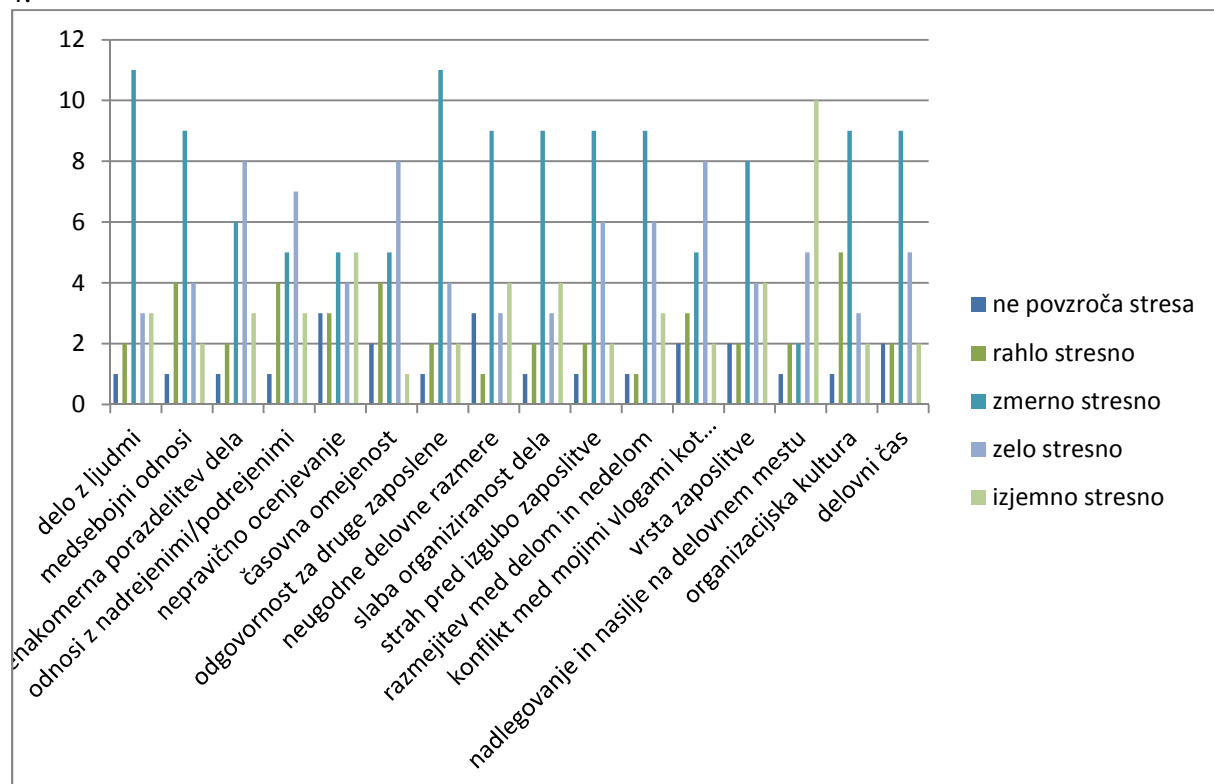
Vprašanje se je nanašalo na tedanje počutje posameznika. Večina anketiranih so zelo redko osramočeni, prestrašeni, sovražni in razdražljivi. Na kar so zelo pogosto močni, navdušeni, nervozni, prestrašeni, navdihnjeni in pozorni.

3.



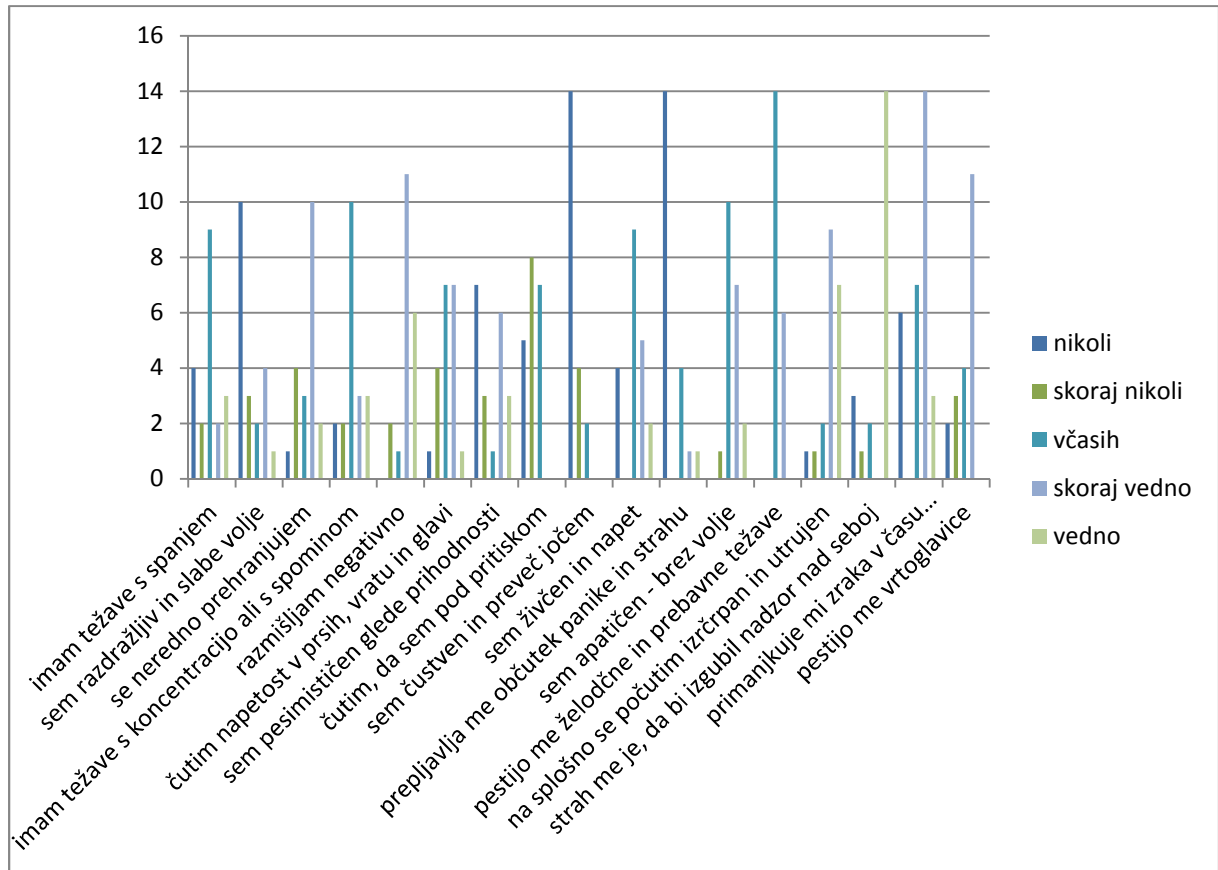
V tretjem vprašanju smo pozvale anketirane, da nam podajo svojo stopnjo strinjanja pri določenih situacijah. Kar petnajst anketiranih se strinjajo z tem, da delo drugih ne vpliva na njihove odločitve, dobro poskrbijo za svoje blagostanje, da življenje je proces učenja, drugim nudi hrano, čas ter pomoč in da so ljubeči in prijazni . Na kar se jih večina ne strinja, da obvladujejo življenjske situacije, pogled na svet spreminjajo z izkušnjami, svoj čas so pripravljene deliti z drugimi ter, da so samozavestni.

4.



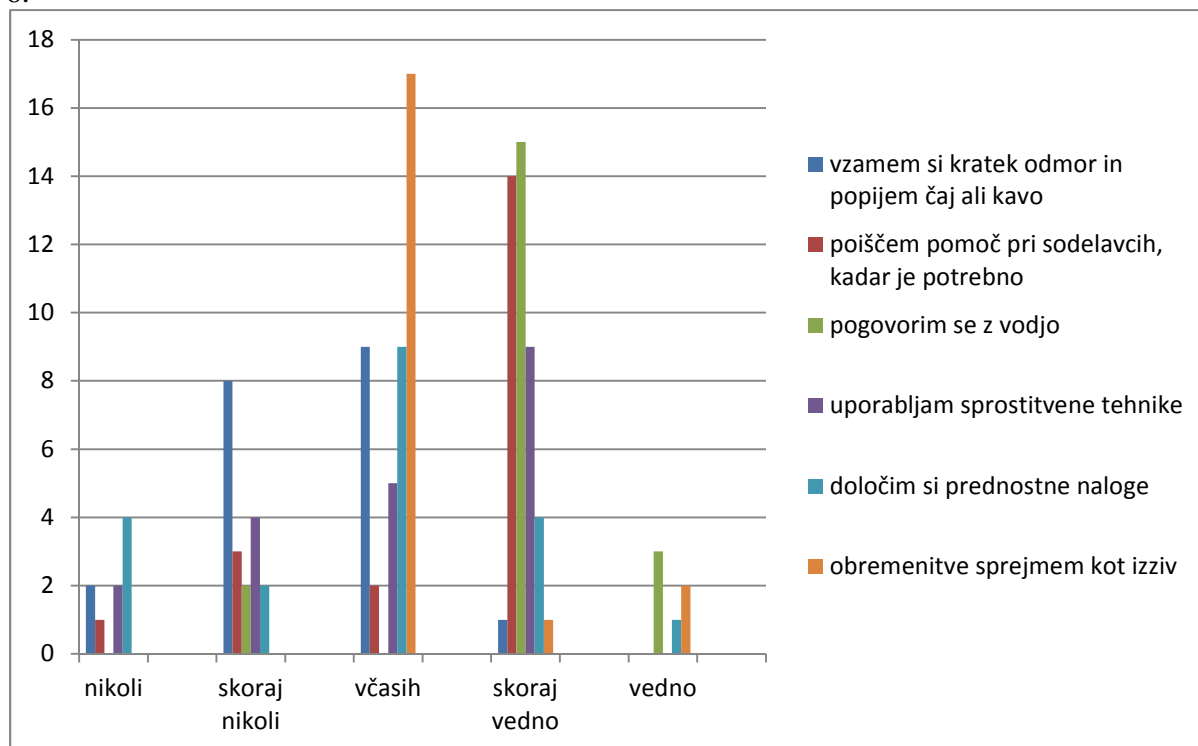
Pri četrtem vprašanju smo jih povprašale, v kolikšni meri dejavniki pri njih povzročajo stres pri delu.. Največ stresa jim povzroči nadlegovanje in nasilje na delovnem mestu. Najmanj stresni so neugodne delovne razmere, nepravilno ocenjevanje, konflikt med njihovimi vlogami in vrsta zaposlitve.

5.



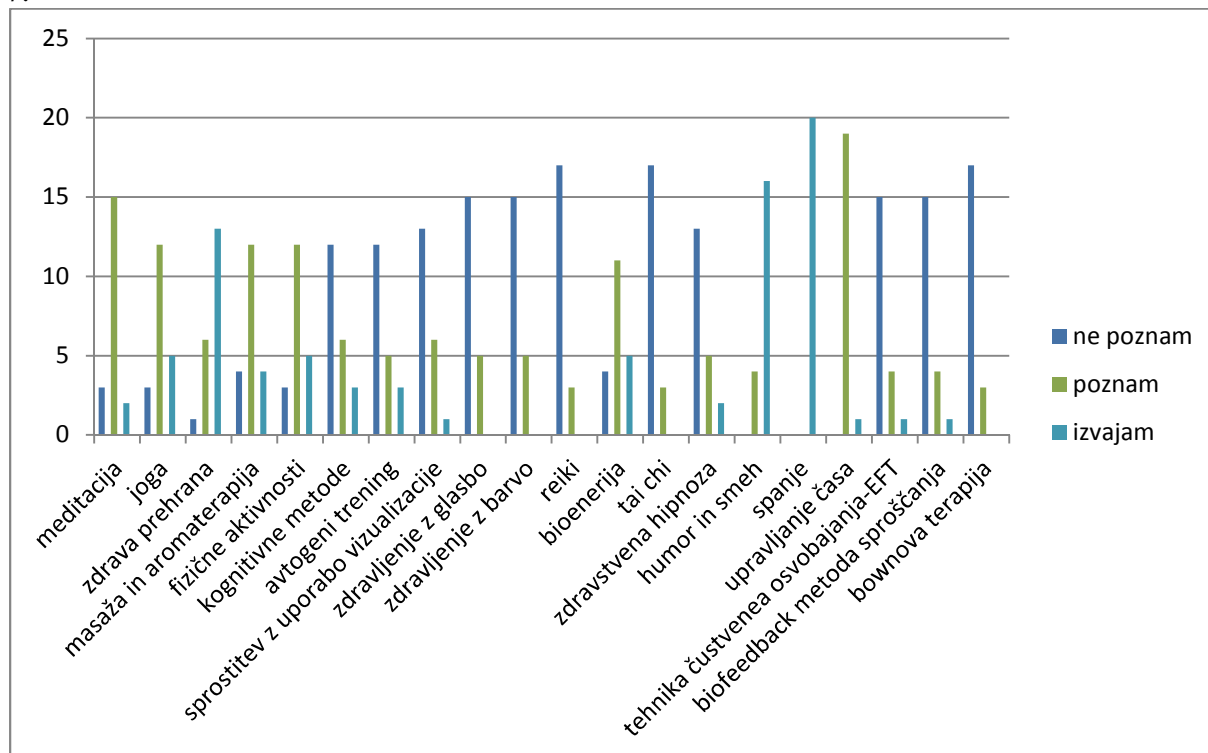
V petem vprašanju smo jih povprašale po posledicah, ki jih jim povzroča stres. Med negativne posledice štejemo negativno razmišljanje, neredna prehrana, pesimizem, izčrpanost in utrujenost ter strah pred izgubo nadzora nad seboj. Večini anketiranih nikoli ne povzroča posledice kot so, težave s spanjem, razdražljivost in slaba volja, so pesimistični glede prihodnosti, so čustveni in preveč jočejo, živčnost ter napetost, preplavlja jih občutek panike in strahu ter pomanjkanje zraka v času.

6.



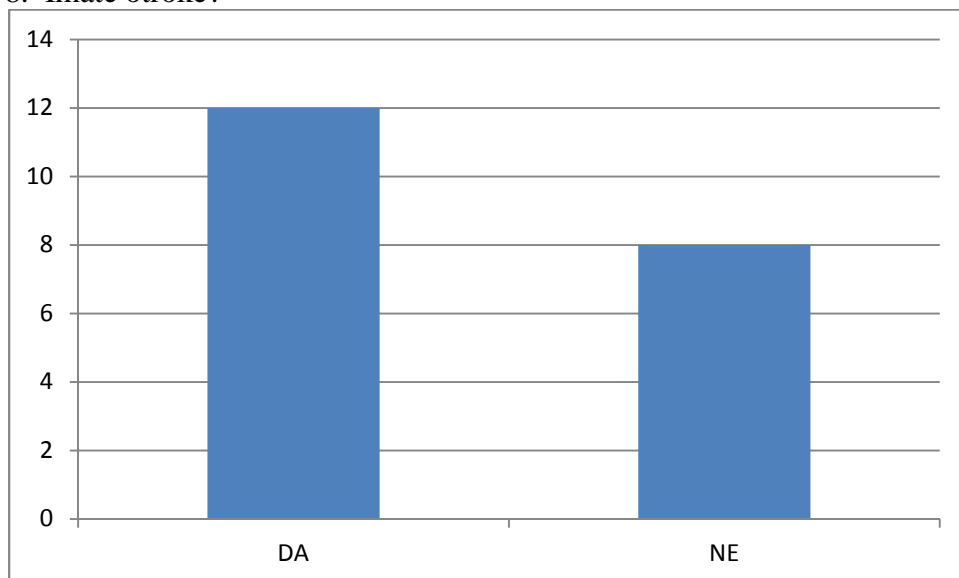
Povprašale smo jih tudi na kakšen način premagujejo oziroma preprečujejo stres pri delu. Večina jih skoraj nikoli obremenitve ne vzame kratek odmor. Včasih si vzamejo kratek odmor in popijejo čaj ali kavo in določijo si prednostne naloge. Večina včasih obremenitve sprejme kot izziv. Večina jih skoraj vedno uporablja sprostitvene tehnike, se pogovori z vodjo in si poišče pomoč pri sodelavcih. Nekateri se vedno pogovorijo z vodjo in obremenitve sprejmejo kot izziv.

7.



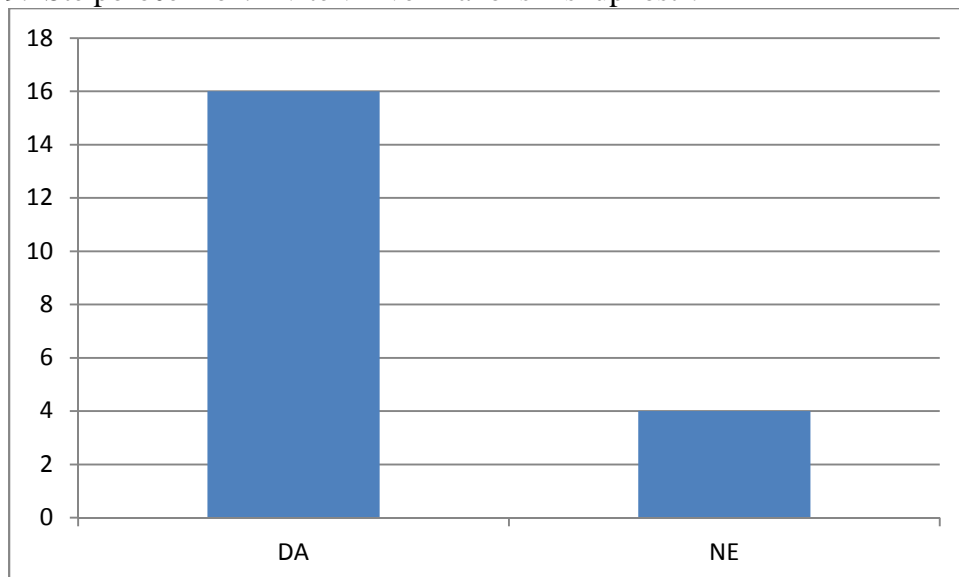
Pri sedmem vprašanju smo ugotavljale kakšne tehnike za doseganja dobrega počutja poznajo ali ne, ter katerega od njih izvajajo. Večina jih pozna meditacijo, jogo, zdravo prehrano, masažo, fizične aktivnosti, bioenergijo in upravljanje časa. Večina jih ne pozna bownovo terapijo, biofeedback metodo sproščanja, tai chi, reiki, zdravljenje z barvo in glasbo, avtogeni trening, sprostitev z uporabo vizualizacijo ter kognitivno metodo. Večina anketiranih za dobro počutje spijo. Pomaga jim tudi humor, smeh.

#### 8. Imate otroke?



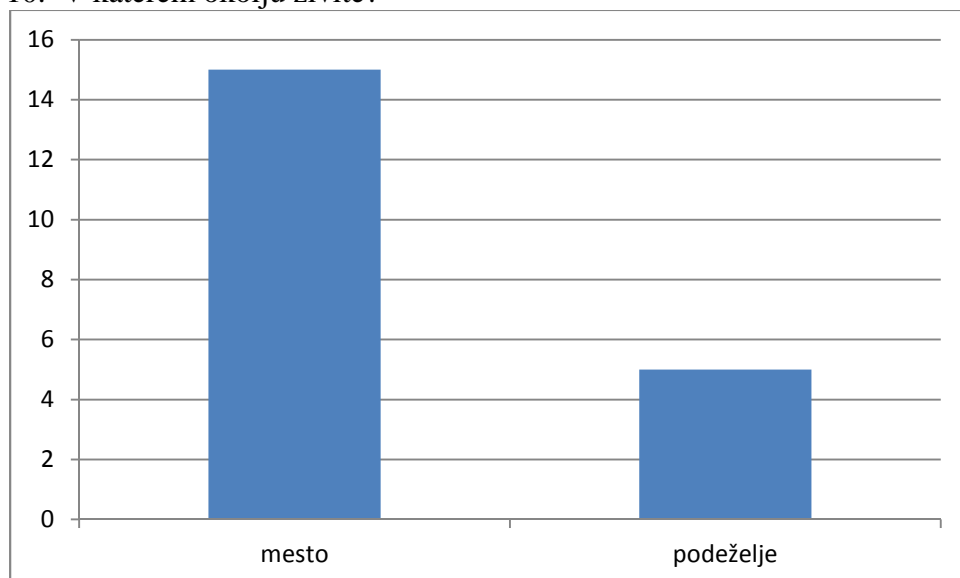
Dvanajst anketiranih ima otroke in osem jih nima.

#### 9. Ste poročeni oz. živite v izven-zakonski skupnosti?



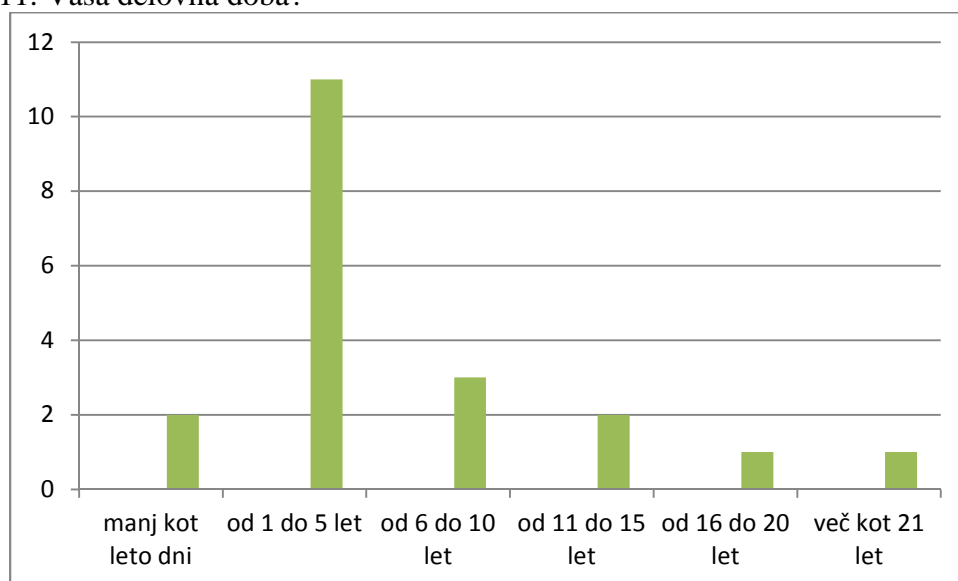
Šestnajst anketiranih je poročenih od tega so štirje neporočeni oziroma živijo izven-zakonski skupnosti.

#### 10. V katerem okolju živite?



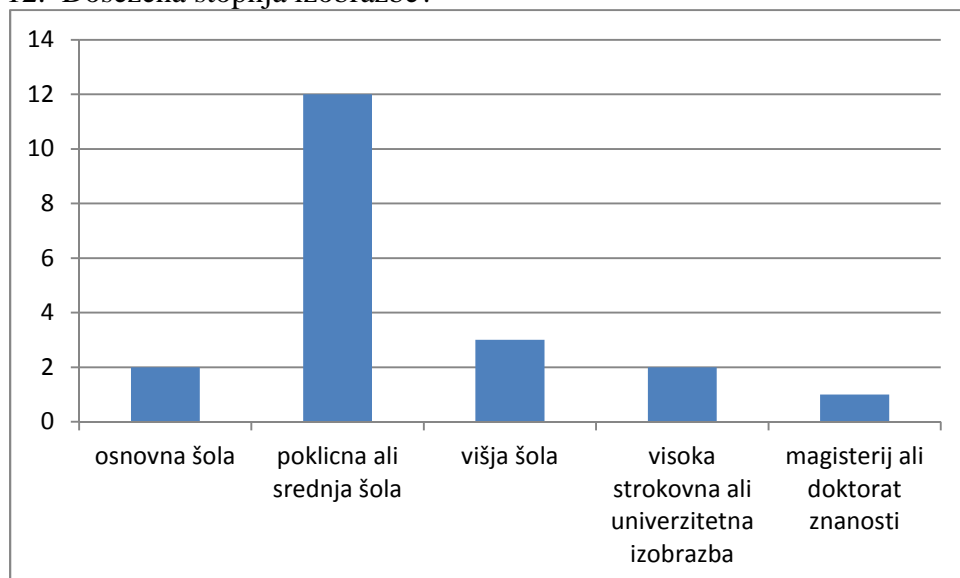
V mestu jih živi petnajst ter na podeželju pet.

#### 11. Vaša delovna doba?



Večina, torej enajst anketiranih ima od 1 do 5 let delovne dobe. Tri jih ima od 6 do 10 let delovne dobe. Dva imata manj kot leto dni delovne dobe in še dva, ki imata od 11 do 15 let delovne dobe. Eden od anketiranih ima več kot 21 let delovne dobe in še eden, ki ima od 16 do 20 let delovne dobe.

## 12. Dosežena stopnja izobrazbe?



Dvanajst anketiranih ima doseženo poklicno ali srednjo stopnjo. Trije imajo višjo šolo. Dva imata končano samo osnovno šolo ter dva visoko strokovno ali univerzitetno izobrazbo. Eden ima magisterij ali doktorat znanosti.



## **10.ZAKLJUČEK**

Ugotovile smo, da se zaposlenih v današnjem času ne spopadajo toliko s stresom. Najprej smo predstavile stres in kakšni so vzroki za stres. V naslednjem koraku smo predstavile stresorje na delovnem mestu in izven njega ter tudi simptome. Obdelale smo tudi posledice, ki jih povzroča stres. V tretji koraku smo raziskale načine premagovanja in preprečevanja stresa. Na koncu smo v okviru kvantitativne raziskave raziskale koliko zaposlenih se sooča s stresom, če in se soočajo s stresom, kako si pomagajo. Zanimalo pa nas je tudi kako na to gledajo nadrejeni torej delodajalci, če svojim delavcem pomagajo pri premagovanju stresa. Zato smo anketirale zaposlene v dveh podjetjih: Draš center d.d. ter Livarno Maribor d.d., v kateri smo ugotovile, da se marsikdo ne zna spopasti z stresom ali pa ne ve kako bi se problema rešil. Večina niti ne pozna načinov oziroma metod preprečevanja stresa. V okviru raziskovalne naloge smo anketirale tudi dve samostojni podjetnici. Povprašale smo ju o njuni stresnem poklicu in kako se soočata z njim na delovnem mestu in doma. Naše ugotovitve so nas malo presenetile, pričakovale smo namreč več stresa pri zaposlenih kot pa sp pa so pokazale ankete. V nadaljnjem smo vam obrazložile, potrdile ali ovrgle naše hipoteze.

Osnovna hipoteza pri raziskovalni nalogi se je glasila:

Stopnja stresa pri zaposlenih je v kriznih razmerah visoka. To hipotezo smo ovrgle, saj nam je raziskava pokazala, da stres med zaposlenimi ni tako prisoten, kot pa smo si na začetku predstavljale. Jasno kaže, da so ljudje, kljub prisotni gospodarski krizi še optimistični.

Naslednja hipoteza, ki smo si jo postavile je: Zaposleni za premagovanje stresa uporabljajo telesno vadbo in se zdravo prehranjujejo. To hipotezo smo delno potrdile, saj so rezultati pokazali, da nekateri sicer poznajo zdravo prehrano in telesno vadbo, a da tega ne izvajajo.

Nato je sledila: Organizacije načrtno ne uvajajo tehnik za premagovanje stresa pri zaposlenih. Te trditve žal nismo morale zavrnile ne potrdile, saj vodstva podjetij nista hoteli sodelovati.

In naša zadnja hipoteza se glasi: Zaposleni so pod visokim stresom. To trditev smo zavrnile, saj so ankete pokazale, da zaposleni niso pod visokim stresom. Ta hipoteza se od naše razlikuje osnovne, saj se naša osnovna nanaša na krizni čas, ta pa je ne glede na čas, v katerem se nahajamo.

Ob delanju naloge smo se veliko naučile ter se tudi zabavale ob iskanju podatkov ter delanjem intervjujev. Skozi vso nalogo smo spoznale dve veliki podjetji, ki sta na trgu že nekaj časa poznani in sta si svoje ime znali utrdit.

## **11.ZAHVALA**

Ob vsem tem bi se rade zahvalile naši mentorici ter naši profesorici ekonomije.

## 12. VIRI IN LITERATURA

<http://www.lek.si/media/storage/cms/attachments/2012/08/22/16/01/05/Persen-Stres.pdf>  
<http://www.refleks.us/blog/2010/11/protistresni-ukrepi-kako-prepreciti-stres/>  
<http://zdravplanet.blogspot.com/2011/04/lestvica-stresa.html>  
[http://www.bb-kranj.si/doc/diplome/Grbic\\_Besima-Stres\\_na\\_delovnem\\_mestu.pdf](http://www.bb-kranj.si/doc/diplome/Grbic_Besima-Stres_na_delovnem_mestu.pdf)  
[http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/vzd/Stres\\_na\\_delovnem\\_mestu.pdf](http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/vzd/Stres_na_delovnem_mestu.pdf)  
[http://www.bb.si/doc/diplome/nikolic\\_svetlana-stres\\_na\\_delovnem\\_mestu.pdf](http://www.bb.si/doc/diplome/nikolic_svetlana-stres_na_delovnem_mestu.pdf)  
[http://www.bb.si/doc/diplome/nikolic\\_svetlana-stres\\_na\\_delovnem\\_mestu.pdf](http://www.bb.si/doc/diplome/nikolic_svetlana-stres_na_delovnem_mestu.pdf)  
<http://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>  
<http://www.ezdravje.com/si/zivcevje/stres/>

Božič Mija, Stres pri delu, Ljubljana 2005, GV izobraževanje  
Battison Toni, Premagujem stres, Ljubljana 1999, DZS  
Dobrajc Gregor; Grizdol Jure; Šandor Franc; Zajc Gorazd, Stres, Ekonomsko-poslovna fakulteta Maribor, Maribor 2010  
Treven Sonja, Premagovanje stresa, Ljubljana 2005, GV izobraževanje  
Looker Terry; Gregson Olga, STRES-Kaj lahko z razumom storimo proti stresu, Ljubljana 1993, Cankarjeva založba  
Powell Trevor, Kako premagamo stres?, Ljubljana 1999, Založba Mladinska knjiga

Vsi viri in vsa literatura je bila uporabljena med decembrom 2012 in februarjem 2013.

10.1 Viri slik:

<http://noorish.ca/wp-content/uploads/2012/03/hatha-yoga1.jpg>

<http://images.24ur.com/media/images/520xX/May2008/60137440.jpg?d41d>

<http://www.kozmeticestoritve.si/wp-content/uploads/2012/10/japonska-masaza-700x280.jpg>

[http://www.aktivni.si/media/cache/upload/Photo/2012/03/15/sadje-zelenjava-presna\\_appibigimage.jpg](http://www.aktivni.si/media/cache/upload/Photo/2012/03/15/sadje-zelenjava-presna_appibigimage.jpg)

<http://www.opkp.si/images/iman/sport.jpg>

<http://simonschool.typepad.com/.a/6a00d834b31e0553ef0120a6166301970c-pi>

## 13.PRILOGE

### 13.1. Vprašalnik

#### Trditve v anketnem vprašalniku

1. Pri posamezni trditvi označite, ali za vas velja ali ne.

	DA	NE
Obiskujem zdravnika.		
Telesno sem aktiven(a).		
Kadim.		
Sem zasvojen(a) z alkoholom.		
Jemljem pomirjevala.		
Uživam prepovedane droge.		

2. V nadaljevanju se osredotočamo na dejavnike vašega subjektivnega dobrega počutja.

Razmislite o vašem trenutnem počutju. Označite polje, ki najbolje izraža pogostost prisotnosti čustva ali stanja v zadnjem mesecu.

	Zelo redko	Redko	Zmerno	Pogosto	Zelo pogosto
Zainteresiran					
Močan					
Navdušen					
Ponosen					
Nervozen					
Jezen					
Prestrašen					
Sovražen					
Pretresen					
Razdražljiv					
Pripravljen					
Osramočen					
Navdihnjen					
Odločen					
Pozoren					
Aktiven					

3. Naslednje trditve se nanašajo na vaše psihološko počutje.

Premislite v kolikšni meri veljajo za vas in pri posamezni trditvi izberite stopnjo strinjanja.

	Ne	Delno	Niti se	Delno	Strinjam
--	----	-------	---------	-------	----------

	strinjam se	se ne strinjam	strinjam niti se ne strinjam	se strinjam	se
Delo in izjave drugih običajno ne vplivajo na moje odločitve.					
Zaupam v svoja mnenja, ne glede na mnenje drugih.					
Zadovoljen sem s seboj, ne glede na to, ali me drugi sprejemajo.					
Uspelo mi je oblikovati življenje, skladno s cilji, ki sem si jih sam postavil.					
Običajno dobro poskrbim za svoje blagostanje.					
Obvladujem različne življenjske situacije.					
Sem osebnostno razvit človek.					
Svoj pogled nase in na svet spreminjam glede na nove izkušnje.					
Zame je življenje nenehen proces učenja, spreminjanja in rasti.					
Drugim nudim hrano, čas, sosedsko in prijateljsko pomoč,...					
Svoj čas sem pripravljen deliti z drugimi.					
Sem ljubeč in prijazen.					
Drugi imajo več od življenja kot jaz.					
Sem samozavesten in pozitivno gledam nase.					
O sebi, v primerjavi z drugimi, pogosto ne mislim dovolj pozitivno.					

**4. V nadaljevanju se osredotočamo na dejavnike stresa na delovnem mestu.**

*V prazen okvirček pri vsaki trditvi vpišite v kolikšni meri dejavniki pri vas povzročajo stres pri delu.*

Ne povzroča stresa	Rahlo stresno	Zmerno stresno	Zelo stresno	Izjemno stresno
1	2	3	4	5

	Ne povzroča stresa	Rahlo stresno	Zmerno stresno	Zelo stresno	Izjemno stresno
Delo z ljudmi					
Medsebojni odnosi					
Neenakomerna porazdelitev dela					

Odnosi z nadrejenimi/podrejenimi					
Nepravično ocenjevanje					
Časovna omejenost					
Odgovornost za druge zaposlene					
Neugodne delovne razmere					
Slaba organiziranost dela					
Strah pred izgubo zaposlitve					
Razmejitve med delom in nedelom					
Konflikt med mojimi vlogami kot zaposlenega					
Vrsta zaposlitve					
Nadlegovanje in nasilje na delovnem mestu					
Organizacijska kultura					
Delovni čas					

**5. Katere od posledic stresa se pri vas pojavljajo?**

*V prazen okvirček pri posamezni trditvi vpišite številko od 1 do 5, ki je značilna za vas.*

Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Skoraj vedno	Vedno
1	2	3	4	5

Imam težave s spanjem (ne morem zaspati, ponoči se prebujam, tlačijo me more,...).	
Sem razdražljiv in slabe volje.	
Se neredno prehranjujem (preveč ali premalo).	
Imam težave s koncentracijo ali s spominom.	
Razmišljam negativno.	
Čutim napetost v prsih, vratu in glavi.	
Sem pesimistični glede prihodnosti.	
Čutim, da sem pod pritiskom.	
Sem čustven in preveč jočem.	
Sem živčen in napet.	
Preplavlja me občutek panike in strahu.	
Sem apatičen – brez vsake volje.	
Pestijo me želodčne in prebavne težave.	
Na splošno se počutim izčrpan(a) in utrujen(a).	
Strah me je, da bi izgubil(a) nadzor nad seboj, se zlomil(a), ali zbolel(a).	
Primanjkuje mi zraka v času regeneracije in rekreacije.	

Čutim napetost v prsih, vratu in glavi.	
Pestijo me vrtoglavice.	

**6. Ali in na kakšen način premagujete oz. preprečujete pri delu?**

*V prazen okvirček pri posamezni trditvi vpišite številko od 1 do 5, ki je značilna za vas.*

Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Skoraj vedno	Vedno
1	2	3	4	5

Vzamem si kratek odmor in popijem čaj ali kavo.	
Poiščem pomoč pri sodelavcih, kadar je potrebno.	
Pogovorim se z vodjo.	
Uporabljam sprostitvene tehnike.	
Določim si prednostne naloge.	
Obremenitve sprejem kot izziv.	

**7. Navajamo različne tehnike za doseganja dobrega počutja in posameznikove celovitosti.**

*S križcem označite, ali tehnike ne poznate ali poznate ter označite tiste, ki jih izvajate..*

Tehnike	NE POZNAM	POZNAM	IZVAJAM
Meditacija			
Joga			
Zdrava prehrana			
Masaža in aromaterapija			
Masaža			
Fizične aktivnosti (različne oblike športa)			
Kognitivne metode			
Avtogeni trening			
Sprostitev z uporabo vizualizacije			
Zdravljenje z glasbo			
Zdravljenje z barvo			
Reiki			
Bioenergija			
Tai chi			
Zdravstvena hipnoza			
Humor in smeh			
Spanje			
Upravljanje časa			

Tehnika čustvenega osvobajanja - EFT			
Biofeedback metoda sproščanja			
Bownova terapija			

**12. Na koncu vas prosimo še za nekaj osebnih podatkov**

**Spol(obkrožite):** M Ž

**Starost:**

- a) od 20 do 30 let
- b) od 30 do 40 let
- c) od 40 do 50 let
- d) nad 50 let

**Imate otroke?** DA NE

**Ste poročeni oziroma živite v izven-zakonski skupnosti:** DA NE

**V katerem okolju živite(prosimo obkrožite):** MESTO PODEŽELJE

**Delovna doba:**

- a) manj kot leto dni
- b) od 1 do 5 let
- c) od 6 do 10 let
- d) od 11 do 15 let
- e) od 16 do 20 let
- f) več kot 21 let

**Dosežena stopnja izobrazbe:**

- a) osnovna šola
- b) poklicna ali srednja šola
- c) višja šola
- d) visoka strokovna ali univerzitetna izobrazba
- e) magisterij ali doktorat znanosti

**V kakšni organizaciji ste zaposleni:**

- a) zasebno majhno podjetje
- b) zasebno srednje veliko podjetje
- c) zasebno veliko podjetje
- d) javni zavod
- e) zasebni zavod
- f) drugo

### 13.2. Intervju s podjetnikom

1. Imate stresno službo?
2. Kaj pri vam povzroča stres?
3. Ali veliko delate z ljudmi?
4. Kako se spopadate s stresom pri zahtevnih strankah?
5. Kako stres vpliva na vaše osebno življenje izven dela?
6. Kako stres občutijo vaši bližnji sorodniki, prijatelji..?
7. Kakšen je vaš odziv na stres?
8. Kako se spopadate s stresom?

### 13.3. Intervju s psihiatrinjo

9. Kaj je stres?
10. Kateri so povzročitelji stresa pri zaposlenih?
11. Je stres pri zaposlenih pogost pojav? Zakaj?
12. Posledice stresa.
13. Kako pomagate svojim pacientom?
14. Ste že imeli primer pacienta v prekomernem stresu?
15. Kaj bi priporočili za preprečevanje stresa na delovnem mestu?
  - 15.1. Obstajajo kakšne določene vaje?
16. Je vaša služba za vas stresna?