UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA VISOKE POSLOVNE ŠOLE

STRES NA DELOVNEM MESTU NA PRIMERU PODJETJA

Ljubljana, 21. avgust 2018 INGRID DODIČ

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Ingrid Dodič, študentka Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtorica predloženega dela z naslovom Stres na delovnem mestu na primeru podjetja, pripravljenega v sodelovanju s svetovalko dr. Katjo Babič,

I Z J A V L J A M ,

1. da sem predloženo delo pripravila samostojno;

2. da je tiskana oblika predloženega dela istovetna z njegovo elektronsko obliko;

3. da je besedilo predloženega dela jezikovno korektno in tehnično pripravljeno v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, kar pomeni, da sem poskrbela, da so dela in mnenja drugih avtorjev oziroma avtoric, ki jih uporabljam oziroma navajam v besedilu, citirana oziroma povzeta v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani;

4. da se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del (v pisni ali grafični obliki) kot mojih lastnih – kaznivo po Kazenskem zakoniku Republike Slovenije;

5. da se zavedam posledic, ki bi jih na osnovi predloženega dela dokazano plagiatorstvo lahko predstavljalo za moj status na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani v skladu z relevantnim pravilnikom;

6. da sem pridobila vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v predloženem delu in jih v njem jasno označila;

7. da sem pri pripravi predloženega dela ravnala v skladu z etičnimi načeli in, kjer je to potrebno, za raziskavo pridobila soglasje etične komisije;

8. da soglašam, da se elektronska oblika predloženega dela uporabi za preverjanje podobnosti vsebine z drugimi deli s programsko opremo za preverjanje podobnosti vsebine, ki je povezana s študijskim informacijskim sistemom članice;

9. da na Univerzo v Ljubljani neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve predloženega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico dajanja predloženega dela na voljo javnosti na svetovnem spletu prek Repozitorija Univerze v Ljubljani;

10. da hkrati z objavo predloženega dela dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v njem in v tej izjavi.

V Ljubljani, dne _____ Podpis študentke: _____

KAZALO

UVOD **1**
1 STRES **1**
1.1 Kaj je stres? **1**
1.2 Simptomi stresa **4**
1.3 Povzročitelji stresa **6**
1.3.1 Trije najhujši povzročitelji stresa 6
1.3.2 Trije najmilejši povzročitelji stresa 7
2 DELOVNI ČAS **8**
2.1 Delovni čas nekoč in danes **8**
2.2 Delovni čas v Sloveniji **8**
2.3 Delovno okolje **9**
3 STRES NA DELOVNEM MESTU **9**
3.1 Obremenjenost zaposlenih s stresom na delovnem mestu **9**
3.2 Vzroki za stres na delovnem mestu **11**
4 TEHNIKE ZA OBVLADOVANJE STRESA **13**
4.1 Zmanjševanje in obvladovanje stresa z dolgoročnimi tehnikami **13**
5 ANALIZA RAZISKAVE O STRESU NA DELOVNEM MESTU **16**
5.1 Metodološki okvir raziskave **16**
5.2 Namen in cilj naloge **17**
5.3 Vzorec **17**
5.4 Rezultati ankete **19**
5.5 Ugotovitve **22**
SKLEP **25**
LITERATURA IN VIRI **26**
PRILOGA **29**

KAZALO TABEL

Tabela 1: Razlaga pojmov prilagodljivost, predanost in nadzor 3
Tabela 2: Spremembe, ki jih stres povzroča v vedenju, mislih, čustvih, zdravju in na telesu 4

KAZALO SLIK

Slika 1: Grafični prikaz spola anketiranih oseb 17
Slika 2: Grafični prikaz starostnih skupin anketiranih oseb..... 18
Slika 3: Grafični prikaz statusa anketiranih oseb 18
Slika 4: Grafični prikaz izobrazbe anketiranih oseb 19

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Anketni vprašalnik..... 1

UVOD

Življenjsko okolje, v katerem živimo, je dandanes bistveno drugačno, kot je bilo pred leti. Življenjski tok je vse hitrejši in neredko se zgodi, da moramo biti v enem dnevu prisotni na številnih različnih lokacijah. Zdi se, da nam vedno primanjkuje časa in da pri vsaki stvari hitimo. Vsakodnevnih opravil je čedalje več, dan pa ima še vedno samo 24 ur. V ospredje prihajajo materialne dobrine, ljudje želijo visoke zaslužke, zato njihovi delovniki velikokrat presegajo 8 delovnih ur. Urniki velikokrat trajajo več kot 8 delovnih ur, tudi če si zaposleni tega ne želijo. Čedalje več časa se preživlja na delovnih mestih, za osebne potrebe, kot so počitek, druženje s prijatelji in družino, hobiji ter šport, pa zmanjkuje časa, zato se veliko oseb počuti ujete in predvsem nezadovoljne. Ob hitrem tempu veliko oseb pozabi nase in na lastno zadovoljstvo, kar hitro privede do stresa.

Za stres lahko trdimo, da je ena izmed težav današnje družbe, saj s stresom živimo, z njim se spopadamo vsakodnevno, čeprav se veliko oseb tega sploh ne zaveda. V diplomski nalogi želim pojem stresa pobližje predstaviti in raziskati, koliko oseb doživlja stres, pa naj bo to vsakodnevno ali samo občasno. Predvsem pa želim ljudi seznaniti z znaki stresa in jim predstaviti tehnike njegovega odpravljanja. Osredotočila se bom na stres, ki je prisoten na delovnem mestu oziroma v povezavi z njim. V ta namen bom izdelala tudi anketo, na podlagi katere bom poskušala pridobiti čim več rezultatov, ki jih bom pozneje analizirala. S pridobljenimi rezultati želim ugotoviti, ali je stres res vse večja težava današnjega časa, obenem pa želim predstaviti tudi načine, s katerimi stres lahko preprečimo ali pa vsaj omilimo.

1 STRES

1.1 Kaj je stres?

O pojmu stresa velikokrat slišimo, vendar veliko ljudi sploh ne ve, kaj pomeni. Velikokrat rečemo, da smo pod stresom, vendar ni nujno, da vemo, kaj to dejansko pomeni ali na kaj se nanaša.

Pojem oziroma beseda stres izvira iz latinskega jezika, v angleškem jeziku pa je bil prvič uporabljen v 17. stoletju. V začetku so ga uporabljali predvsem fiziki, ki so z njim označevali mehanske obremenitve (Kepic, 2008).

Če želimo pojem stresa razumeti, je najbolje, da ga predstavimo na posameznem primeru: lastnik avtomobila, ki je vesten in ki mu avtomobil nekaj pomeni, bo svoje vozilo redno vzdrževal in na ta način preprečil morebitne okvare, vozne lastnosti avtomobila pa se bodo izboljšale. Kar voznik naredi za svoj avtomobil, lahko naredimo mi za svoje telo. Če ga bomo vzdrževali, bo to zanj velika usluga. Telo nam bo najbolj hvaležno, če ga bomo priučili spretnosti, ki bodo kljubovale negativni plati stresa in jo obrnile v dobro, kar bo

prineslo pozitivne koristi stresa (Looker & Gregson, 1993). Tudi pri sestavi in nastavitvah avtomobilskega motorja je podobno. Tisti, ki se s tem ukvarja, mora zelo dobro vedeti, kako motor deluje, poleg znanja pa je ključno tudi razumevanje. V primeru neznanja in nerazumevanja se težko ugotovi razlika med motorjem, ki deluje dobro, ter motorjem, ki deluje slabo (Looker & Gregson, 1993).

Maslachov izgorelostni model pravi, da prevelika izpostavljenost okolijskim in drugim stresorjem privede do stresa na delovnem mestu, posledično pa vodi v čustveno izčrpanost in depersonalizacijo. Večji stres na delovnem mestu privede do manjšega zadovoljstva v službi in obratno. Stres je največkrat posledica prevelike delovne obremenitve. Če smo preveč delovno obremenjeni, ne moremo funkcionirati normalno – del nas je pri stvari, drugi del pa je z mislimi drugje. Na tak način ne dosegamo stoodstotne uspešnosti (Khamisa, Oldenburg, Peltzer & Ilic, 2015).

Če torej praktični primer, predstavljen zgoraj, prenesemo na človeka v povezavi s stresom, nam je jasno, da je pred kakršnimi koli uspehi treba pridobiti znanje o stresu in ga dobro spoznati. Šele ko bomo spoznali bistvo in posledice stresa, ga bomo lahko obvladovali. Obstajajo različne tehnike, ki pomagajo obvladovati stres in prinašajo dolgoročne rezultate (Looker & Gregson, 1993).

Kot vsak pojem ima tudi stres različne definicije, ki pa v osnovi pomenijo isto. Powell (1999) opredeljuje stres kot vpliv, ki se dotika vseh nas oziroma ki smo mu vsi podvrženi. Lahko je pozitiven ali pa negativen, odvisno od njegove količine. Do določene količine je stres koristen, saj nas vodi k povečani učinkovitosti. Ko pa to količino preseže, ni več koristen, ampak postane nekoristen, negativen. V tem primeru nismo več učinkoviti, temveč začne naša učinkovitost padati.

Za stres velja, da je pozitiven pojav šele takrat, ko poskrbi za to, da izboljšamo življenjski standard. Na neki način ohranja posameznika pri življenju. Kot primer lahko navedemo prečkanje ceste. V trenutku, ko čakamo, da nam avto ustavi pred prehodom, smo pod stresom. Ceste ne želimo prečkati, če se avtomobili vozijo mimo in ne ustavijo, saj se bojimo za lastno življenje. To v nas sproži večjo previdnost, zato bomo, v strahu za svoje življenje, cesto prečkali karseda previdno in ob najbolj primernem času. Poleg pozitivnih ima stres tudi negativne lastnosti, ki zajemajo odziv na zunanje situacije. Negativni stres je z vseh vidikov neustrezen. Kot njegov primer lahko navedemo neučinkovitost, brezvoljnost, počasnost, zmedenost, depresijo, anksioznost in tako naprej. Ko začnejo zahteve iz okolja presegati naše lastne zmožnosti, se stres iz pozitivnega spremeni v negativnega in takrat začne ogrožati naše življenje (Powell, 1999). S stresom se srečujemo vse življenje – z njim se srečujejo vsi: od otrok do upokojencev, od zaposlenih do brezposelnih, staršev in študentov (Powell, 1999).

Stres je opredeljen tudi kot neločljiv del, ki sestavlja oziroma gradi življenje. Je vsakdanja stvar, s katero se srečuje posameznik, ključno pa je, da ga prepozna in ga zna obvladovati.

Ko je pod drobnogledom naše vedenje, lahko to sproži stresni učinek. Po navadi se stres pojavlja v primeru, ko začnemo z neko novo dejavnostjo, ki nam je bila do sedaj tuja. Kot primere lahko navedem začetek šolanja, ločitev staršev, posameznikovo ločitev od varnega zavetja staršev ali ločitev od bližnjih oseb, novo zaposlitev, novosti na delovnem mestu in podobno. Na splošno se s stresom začnemo soočati, kadar se srečamo z nekimi novimi in nepoznanimi stvarmi oziroma novostmi, in sicer tako na delovnem mestu kot v zasebnem življenju. Kot sem že predhodno omenila, lahko stres prinese pozitivne in negativne posledice, večje pozornosti pa so vedno deležne negativne posledice. Pozitivne posledice so velikokrat samoumevne, negativnih posledic pa se ustrašimo. Stres je velikokrat krivec za neprijetne zadeve oziroma njihov povzročitelj in negativno vpliva na naše zdravje. Povzroči lahko marsikatero težavo, na primer glavobol, želodčne težave, slabe rezultate izpitov in neuspeh, srčne napade, hudo depresijo, napade panike in podobno. Obisk pri zobozdravniku lahko za posameznika predstavlja velik stres, če se zobozdravnika boji. Stresni so tudi razgovori za službo, pogovori z nadrejenimi, ko smo vzhičeni in polni pričakovanj. Veliko oseb pred temi dejavnostmi ne more spati, veliko je tudi takih, ki takrat, ko bi morali pokazati znanje, popolnoma zablokirajo, kljub temu da vedo, po čem so vprašani (Spielberger, 1985).

Spielberger (1985) v svoji knjigi zajame opredelitev stresa, ki jo podaja eden izmed najodličnejših strokovnjakov na področju medicine, dr. Hans Selye, ki pravi, da je stres nekaj, o čemer vsi govorijo, vsi ga čutijo, malo pa je oseb, ki dejansko vedo, kaj je stres, oziroma osebe mislijo, da vedo, kaj je, v resnici pa še zdaleč ni tako. Stres ne prizadene samo oseb, ki imajo isto težavo, na primer smrt bližnjega zaradi bolezni (npr. rak), ampak prizadene ljudi z različnimi težavami. Pod stresom je lahko oseba, katere bližnji umira zaradi bolezni, prav tako pa je lahko pod stresom strojevodja, ki vsakodnevno prepelje na stotine potnikov in ki v svojih rokah drži njihovo življenje ter varnost. Na podlagi napisanega lahko trdimo, da stres ne izbira (Spielberger, 1985).

Znanstveniki so na podlagi raziskovanj prišli do zaključka, da obstajajo ljudje z osebnostmi, ki jim stres ne pride do živega, kljub temu da živijo z njim. Tem ljudem so skupne lastnosti, prikazane v tabeli 1.

Tabela 1: Razlaga pojmov prilagodljivost, predanost in nadzor

Prilagodljivost	Posameznik je sposoben sprejeti kakršno koli spremembo v življenju, kot da je to nekaj normalnega, kot neki neizogiben dogodek, na katerega gleda pozitivno.
Predanost	Posameznik na prvo mesto postavlja družino, prijatelje, delo, hobije.
Nadzor	Posameznik ve, kaj je smisel njegovega življenja.

Vir: Prirejeno po Powell (1999).

Posledice stresa so različne in na vsakega posameznika vplivajo drugače. Stres povzroča spremembe v vedenju, mislih, čustvih, zdravju in tudi na telesu. V tabeli 2 je naštetih nekaj omenjenih vplivov.

Tabela 2: Spremembe, ki jih stres povzroča v vedenju, mislih, čustvih, zdravju in na telesu

Vedenje	Čustveni izbruhi, nespečnost, izguba ali povečanje apetita, pretirano kajenje, pretirano uživanje alkoholnih pijač ali mamil, izogibanje nekaterim situacijam, agresivnost.
Misli	Pozabljivost, neodločnost, pomanjkanje koncentracije, samomorilske in negativne misli ter sprevržene misli.
Čustva	Depresija, anksioznost, sramota, krivda, osamljenost, ljubosumje.
Zdravje	Želodčne težave, glavoboli, rak, neredne menstruacije pri ženskah, diareja, bolezni srca in ožilja.
Telo	Slabost, visok krvni tlak, pospešen utrip srca, potenje, suha usta, kožne spremembe, padec odpornosti, bolečine v mišicah, dihalne težave.

Vir: Prirejeno po Powell (1999).

Ključen je naš odnos do stresa oziroma naš odziv. Z njim se moramo znati spopasti, saj se bomo le na ta način uspešno soočili z njim. Pomembno vlogo pri tem ima tudi naša preteklost, ki zajema različne dogodke, izkušnje in pridobljene sposobnosti. Ljudje se na stres odzivamo drugače. Kar je za nekoga stresno, ni nujno tudi za nekoga drugega. Za dirkača motocikla predstavlja drvenje po progi z 200 km na uro nekaj vsakdanjega, nekaj, v čemer uživa. Zanj je to sproščanje. Za druge je to nepredstavljiv strah. Za nekoga nova zaposlitev predstavlja veselje, neučakanost, radost. Nekomu drugemu je to nekaj groznega, ob tem občuti strah, nezaupanje, tesnobo. Ljudje smo si torej različni in prav je tako, saj bi bil svet v nasprotnem primeru preveč monoton (Powell, 1999).

1.2 Simptomi stresa

Na podlagi ugotovitev lahko povzamem, da stres na vsakega posameznika vpliva različno in vsak se nanj odziva drugače. Nekatere osebe se na stres odzovejo s paničnimi napadi, drugi trpijo zaradi anksioznosti, tretje muči nespečnost, pri nekaterih se pojavljajo želodčne težave. Moški in ženske se različno odzivajo na stresne situacije. Pri ženskah se največkrat zgodi, da svojih občutkov ne želijo deliti z drugimi in dajejo vtis, da je vse v redu, v resnici pa se postopoma zapirajo vase in padajo v depresijo. Pri osebah moškega spola se v stresnih situacijah pojavljajo različne oblike zasvojenosti, razdražljivost in napadalno vedenje. Vsi simptomi stresa se med sabo povezujejo in en sam velikokrat sproži celo verigo simptomov (Powell, 1999).

Najbolj pogosti simptomi stresa so:

- **Panični napadi:** eden izmed najbolj neprijetnih simptomov stresa je zagotovo panični napad. Zgodi se, ne da bi ga lahko predvideli. Osebi brez posebnega razloga začne pospešeno biti srce, poti se kljub temu, da ji je mraz, pojavi se vrtoglavica. Obide jo

občutek, da se bo zgodilo nekaj hudega, in misli, da bo umrla. Najhujše pri paničnih napadih je to, da je oseba v enem trenutku dobre volje, vesela in radoživa, v naslednjem pa se lahko vse obrne v negativno stran, ne da bi za to obstajal neki točno določen razlog. Pri paničnih napadih je pomembno, da se oseba zaveda, da ne bo umrla, omedlela ali znorela. Panični napad je situacija, ki se ji ne moremo izogniti – treba je počakati, da mine. Traja lahko od nekaj minut do nekaj ur. Panični napad lahko omilimo s tem, da poskušamo ostati prisebni in razumni, smiselno je, da občutke sprejmemo, saj bo panični napad prej ali slej minil. Če imamo koga v bližini, se lahko z njim pogovorimo, saj nam bo tako lažje. Situacijo lahko omilimo z dihalnimi vajami, ki bodo sprostile naše misli in telo. Po podatkih se s paničnimi napadi srečuje vsaka 10. odrasla oseba (Powell, 1999).

- **Hiperventilacija:** pri hiperventilaciji se pojavlja tesnoba v prsih, oseba ima občutek, da ji primanjkuje zraka, zato začne plitvo dihati. Najbolj pomaga, če se oseba sprosti, prav tako je pomembno izvajanje dihalnih vaj. Če se znajdemo ob osebi s tovrstnimi težavami, ji najbolje pomagamo s telesno tolažbo, kot je objem ali božanje, lahko ji tudi ponudimo sladko pijačo, ki pozitivno učinkuje pri tovrstnih situacijah (Powell, 1999).
- **Obsesivno vedenje:** osebe, ki so perfekcionisti, so bolj nagnjene k obsesivnemu vedenju. Obsesivno vedenje zajema misli, ki so nesmiselne, se velikokrat pojavljajo in so predvsem negativne. Gre za misli o tem, da je nekaj narobe z njim v zdravstvenem smislu. Posamezniki živijo v strahu, da imajo raka ali katero drugo bolezen. Tudi ko zapuščamo dom in petkrat preverimo, ali so vhodna vrata zaklenjena, kažemo znake obsesivnega vedenja. Celo vsakdanje stvari, za katere mislimo, da so normalne, imajo torej lahko globlji pomen (Powell, 1999).
- **Depresija:** ponavljajoči se občutek žalosti, brezupa in pomanjkanja energije lahko vodi v depresijo. Osebe, ki se borijo z depresijo, imajo velikokrat občutek, da so nezaželene, da jih nihče ne mara, zato se najraje odmaknejo in so same. Osebe so predvsem zelo samokritične, o svoji notranjosti in zunanjosti nimajo dobrega mnenja. Na vsako stvar gledajo negativno, v nasprotnem primeru jih razžira občutek krivde, mislijo, da nimajo pravice do ničesar pozitivnega. Pri premagovanju depresije je pomembno, da se ne zapiramo sami vase, ampak da smo odprti do drugih ljudi – bistvena je komunikacija. Tudi telesna dejavnost dobro dene pri težavah z depresijo, predvsem hoja in plavanje. Ključno pa je, da se negativne misli, ki nas obdajajo, pretvorijo v pozitivne, kot meni psihoterapevtka Penko, s katero sem opravila osebni intervju.
- **Nespečnost:** osebe, ki jih muči nespečnost, spijo zelo malo. Ko grejo zvečer spat, sicer občutijo zaspanost, vendar nikakor ne morejo zaspati. Ko zaspijo, zaspijo za kakšno uro in se zbudijo zgodaj zjutraj. Zaspati ne morejo predvsem zaradi razmišljanja o preteklih dogodkih in tudi zaradi skrbi, ki zadevajo prihodnost. Ko se zbudijo, spet najprej pomislijo na težave, tako da zaspijo s težavami in se z njimi tudi zbudijo. Če oseba ponoči slabo spi, se zbudi utrujena namesto z novo energijo in »napolnjenimi baterijami«. Utrujenost se iz dneva v dan veča. Potreba po spancu je seveda odvisna od vsakega posameznika: nekateri potrebujejo samo 4 ure, da se dobro naspijo, spet drugi so spočiti šele po več kot 10 urah spanja. Pomanjkanje spanca vpliva na kakovost

posameznikovega zasebnega življenja in tudi njegovo javno življenje. Nasveti za dober spanec so: sprostitev pred spanjem, izogibati se je treba poživilom in biti telesno aktivni, pomembno je, da je spalnica prostor, kjer imamo dovolj miru, treba se je držati tudi urnika glede odhoda v posteljo in jutranjega vstajanja (Powell, 1999).

- **Sindrom razdražljivega črevesa in želodčne težave:** veliko oseb se srečuje z želodčnimi in črevesnimi težavami, predvsem ko je pred njimi neka situacija, zaradi katere so zaskrbljeni. Pojavljati se začnejo driska ali zaprtost, napihnjenost, sluz v blatu in bruhanje. Napadi znajo biti izjemno neprijetni in boleči. Tovrstni sindrom se ponavlja in traja od nekaj ur do nekaj dni (Powell, 1999).

Ob srečanju s stresom le malokrat pomislimo, da je stres lahko povezan s starostjo, spolom in tudi dednostjo. Ravno ti dejavniki so najpomembnejši dejavniki tveganja in ravno na njihovi podlagi se oblikujeta stres ter njegova intenzivnost. Tako kot ob rojstvu podedujemo barvo oči, barvo las in nagnjenost k posameznim boleznim, tako podedujemo tudi stres. Praviloma ga oblikujeta tudi spol in starost. Pri moških je značilno, da stres narašča premo sorazmerno s starostjo. Pri ženskah je nekoliko drugače, saj naj bi bile po raziskavah zaščitene do začetka menopavze, nato pa sledijo vzorcu, ki je značilen za moške (Starc, 2007).

1.3 Povzročitelji stresa

Povzročitelji stresa so dejavniki, ki v nas sprožijo občutek stresa. Stres v najhujši obliki po navadi sprožijo smrt zakonca ali življenjskega partnerja, ločitev in izguba službe. Najmanj stresa povzročajo začetek novega partnerskega odnosa, počitnice in družinska srečanja. Povzročitelji stresa so še: starševstvo, strah pred izpitom, denarne težave, skrb za ostarele, nastopanje v javnosti, kriza srednjih let, odraščanje, menopavza, spremembe, življenje brez dela in podobno (Burger, 2014).

1.3.1 Trije najhujši povzročitelji stresa

V primeru izgube je stres najbolj intenziven. Oseba, ki žaluje, se zelo težko sprijazni, da ljube osebe ni več, da je nikoli več ne bo videla. Žalovanje je najhujše v primeru, ko partner ali bližnja oseba umre nasilne smrti ali pa nepričakovano, brez predhodnih znakov. V primeru, ko vemo, da bližnji osebi ni pomoči zaradi bolezni, je to nekoliko lažje, saj se na smrt že vnaprej pripravimo in se s tem nekako sprijaznimo. Nekateri so tudi mnenja, da je bolniku in svojcem v primeru hudih bolezni lažje, če odide na drugi svet, saj tako ne trpi več. Kljub temu da je izguba najbolj boleč proces, je naraven. Naravno je, da starši umrejo pred otroki. Vsak posameznik se vsaj enkrat v življenju sreča z žalovanjem, ki lahko traja od nekaj dni pa do nekaj let – na začetku ga največkrat spremlja jok. Nekateri žalujejo celo življenje. Včasih se zgodi, da mislimo, da smo izgubo bližnje osebe preboleli, vendar lahko le en datum, vonj ali glasba prikliče nazaj bolečino. Žalovanje zajema 4 faze, in sicer šok (zanikanje, nezmožnost razmišljanja, otopelost), ki mu sledi protest (žalost, jeza, strah,

vprašanja o vzrokih), nato faza dezorganizacije (zaskrbljenost, zmedenost, obup, potrtost) in nazadnje še faza reorganizacije (postopoma se vračamo v normalno življenje, občutki niso isti, kot so bili pred dogodkom).

Takoj za smrtjo je najbolj stresen dogodek ločitev. V današnjem hitrem tempu partnerjem velikokrat zmanjka časa, ki je potreben za gradnjo odnosa, reševanje konfliktov in pogovore. Tega se po navadi zavemo, ko je že prepozno. Ob razvezi trpita oba pa tudi otroci in bližnji. Po raziskavah sodeč, se loči vsak 3. par, pobudo za ločitev pa v večini primerov poda ženska. Veliko oseb po ločitvi še naprej ohranja partnerske odnose, nekateri pa se razumejo celo boljše, kot so se razumeli v zakonu.

Čedalje več stresa je prisotnega tudi v službi. Zaposleni delajo dlje časa, imajo čedalje več dela, plača pa ostaja večinoma enaka, včasih celo nižja. Včasih vsega ne uspejo storiti v službi, ampak delo nosijo še domov. Zaradi dela doma jim ostane zelo malo časa za partnerja in družino ter posledično tudi zase. Ker se v službi pričakuje vedno več, se posamezniki še bolj trudijo, da bi zadovoljili pričakovanja nadrejenih, ki velikokrat grozijo z odpuščanji, če delo ne bo opravljeno po pričakovanjih. Ves napor vodi v izgorelost, ki se lahko konča tudi s smrtjo.

1.3.2 Trije najmilejši povzročitelji stresa

Najmanj oseb trpi zaradi stresa, povezanega z družinskimi srečanji. Za nekatere to predstavlja veselje in sprostitev, spet drugi čutijo obremenitev, predvsem zato, ker jim družba ne ustreza ali ker bi svoj čas raje namenili za sproščanje ali športne dejavnosti.

Podobno je tudi s počitnicami. Večina se jih veseli, za nekatere pa so stresne. Bojijo se vseh priprav, predvsem pa se pojavljajo nove situacije, ki jih posamezniki niso vajeni, zato se jim morajo prilagoditi. Počitnice so stresne predvsem za mlade starše, ki se bojijo, da otroci ne bodo dobro prenesli poti in novega, neznanega okolja (Powell, 1999).

Začetek novega partnerskega odnosa je za nekatere tudi stresna situacija. Če se je predhodni odnos končal negativno, se lahko bojijo novega partnerskega odnosa, saj so prepričani, da bo tudi v tem tako. Negativna energija se prenaša iz enega razmerja v drugo, zato ni nič čudnega, če se razmerja končajo na tak način. V taki situaciji je najprej smiselno spremeniti lastno razmišljanje. Ko se pojavi strah, se je treba z njim soočiti in ga premagati (Burger, 2014).

2 DELOVNI ČAS

2.1 Delovni čas nekoč in danes

Pomen in način dela se iz leta v leto bolj spreminjata. Brez dela ni prostega časa in ostalih ugodnosti. Pred več sto leti so bili urniki bistveno daljši, kot so sedaj. Ljudje, zaposleni v gradbeni industriji, so delali od 5. do 19. ure, vmes pa so imeli 2 uri odmora, kar pomeni, da so skupaj delali po 12 ur. Osebe, ki so opravljale nekoliko lažja dela kot gradbinci, so delale tudi po 15 ur (rokavičarji) ali 16 ur (tiskarji). Delovni dan je trajal od zore pa do mraka, tako da ljudje niso imeli prostega časa, ki bi ga preživljali z družino, prijatelji ali ga izkoristili za hobije. Čas, ki jim je ostal po napornem delu, so izkoristili za spanje. Delo je potekalo od ponedeljka do sobote, nedelje in prazniki so bili prosti. Šele leto 1876 je zaposlenim poleg prostih nedelj prineslo še proste sobotne popoldneve. Delovni teden se je skrajšal na 5 delovnih dni šele v 19. stoletju, ko je bila uvedena podaljšana angleška nedelja, ki je zajemala prosti čas od petka popoldne pa vse do ponedeljka zjutraj.

Za največ sprememb se lahko zahvalimo industrijski revoluciji. Delovni dan se je skrajšal na 8 delovnih ur, ampak šele po 1. svetovni vojni. Najkasneje so zakon o 8-urnem delovniku sprejeli v Združenih državah Amerike (Mihalič, 2008).

Dandanes delovni teden v Evropi zajema 5 delovnih dni, delovni dan pa je dolg 8 delovnih ur. Delo v povprečju zajema manj kot 40 ur na teden. Letni dopust zaposlenih se giblje med 20 in 30 dnevi, ponekod znaša tudi 36 dni. Vsaka država ima tudi svoje praznike, tako da so zaposleni deležni še dodatnih 10 prostih dni. Delovni čas je torej iz leta v leto krajši, še vedno pa obstajajo razlike med državami (Mihalič, 2008). Vse več držav se odloča za krajšanje delovnika. Vse več podjetij se osredotoča na tako imenovano Work-Life-Balance klimo za izboljšanje odnosov in boljše obvladovanje časa ter organiziranje med zasebnim in službenim časom.

2.2 Delovni čas v Sloveniji

V Sloveniji je delovni čas urejen v skladu z Zakonom o delovnih razmerjih, ki določa, da je maksimalno število ur polnega delovnega časa 40. Delovni čas lahko izjemoma zajema tudi manj kot 40 ur na teden, to je 36 ur na teden, vendar mora biti krajši delovni čas določen z zakonom ali pa kolektivno pogodbo. Obstajajo tudi delovna mesta, pri katerih delovnik traja manj kot 36 ur na teden. Primer tovrstnih delovnih mest so nevarna delovna mesta, pri katerih lahko zaposleni utrpijo zdravstvene okvare ali druge poškodbe.

Zaposleni so velikokrat nezadovoljni zaradi opravljanja nadur, vendar so jih dolžni opravljati, če tako od njih zahteva delodajalec. Nadurno delo je dovoljeno v skladu z zakonom, ki ga dopušča v določenih primerih in ga tudi časovno omejuje. Zaposlenim, ki opravljajo polni delovni čas, po zakonu pripada odmor, ki traja največ 30 minut, delavec

pa ga lahko koristi šele po 1 uri dela in najkasneje 1 uro, preden zaključi z delom, razen če ni določeno drugače. V primeru, da je delovni čas krajši od 8 ur, se odmor določi sorazmerno s časom, ki ga zaposleni preživi na delu. V večini podjetij je delovni čas porazdeljen enakomerno, kar pomeni, da delavci oddelajo 40 ur na teden – delajo 5 dni, vsak dan po 8 ur. Sprejemljiv je tudi delovnik, ki zajema 10 ur na dan – delavci delajo 4 dni na teden –, nesprejemljivo pa je, da bi zaposleni delali samo 3 dni na teden, vsak dan po 12 ur. Poznamo tudi neenakomerno porazdeljen delovni čas, pri katerem zaposleni delajo različno število ur na dan, tedenske ure pa ne smejo presegati 56 ur na teden (Data d.o.o., 2017).

2.3 Delovno okolje

Največ sprememb v povezavi z ureditvijo in oblikovanjem delovnih prostorov sta prinesla globalizacija ter tehnološki napredek. Pred leti so bila delovna mesta predvsem toga in dolgočasna, danes pa so zasnovana tako, da spodbujajo ustvarjalnost, inovativnost, spontanost in komunikacijo, ki je bistvenega pomena za sodelovanje med zaposlenimi. Vse spremembe je prinesel razvoj tehnologije. Posledično so se zaradi vseh sprememb oblikovale nove delovne navade, spremenil se je odnos do dela, spreminjajo se tudi zahteve delavcev. Vse več zaposlenih je fleksibilnih in prosti čas jim veliko pomeni. Veliko zaposlenih želi delati tudi od doma, saj tako lažje organizirajo dejavnosti ob službi. Kakovost delovnega okolja prispeva h kakovosti dela, ki ga opravi zaposleni. Zadovoljen zaposleni bo tudi učinkovit. Glede na to, da na delovnem mestu v povprečju preživimo več kot 2/3 časa, je prav, da je delovni prostor oblikovan tako, da se zaposleni v njem dobro počutijo in tudi dobro funkcionirajo. Če delodajalci želijo, da jim zaposleni pomagajo do uspeha, je pomembno, da mislijo tudi nanje in spoštujejo njihove želje (Internet Media d.o.o., 2018). Delovno mesto bo treba vse bolj prilagoditi individualnim željam posameznika, torej tistemu, kar jih motivira, da so učinkoviti. Nekateri potrebujejo več prostega časa, nekateri želijo delati nadure in biti prosti dlje časa, spet drugi želijo imeti neplačan dopust za daljša potovanja in tako naprej.

3 STRES NA DELOVNEM MESTU

3.1 Obremenjenost zaposlenih s stresom na delovnem mestu

Stres na delovnem mestu je težava, s katero se sooča čedalje več ljudi. Včasih ljudje niso bili seznanjeni s pomenom besede stres, zato je bilo tudi stresa na delovnem mestu manj. Skoraj nikoli se za opis težave ni uporabila beseda stres. Ko so nastale težave, so se ljudje po pomoč zatekli k zdravniku. V primeru glavobolov, želodčnih težav ali nespečnosti se je ljudem zdelo edino pravilno, da obiščejo zdravnika, ki jim bo predpisal zdravila proti nevšečnostim. Pravzaprav ljudje niso nikoli pomislili, da imajo lahko vse težave izvor nekje drugje in da so globljega pomena, zato so jih začeli zdraviti z zdravili.

Psihoterapevtka Penko, s katero sem opravila osebni intervju, je mnenja, da je mogoče veliko težav pozdraviti brez zdravil. Da to dosežemo, je ključnega pomena razumevanje samega sebe in lastnih občutkov.

S stresom na delovnem mestu je obremenjenih čedalje več ljudi in ravno stres na delovnem mestu je na ravni Evropske unije druga najpogostejša težava, ki se pojavlja v povezavi s službo. Zdravniki vsako leto obravnavajo osebe, ki zbolijo za boleznimi, katerih glavni povzročitelj je stres. Med vsemi bolniki je nekaj več kot 70 odstotkov takih, ki so zboleli ravno za boleznimi, ki jih povzroči stres (Kepic, 2008). Zahteve, ki so jih zaposleni dolžni izpolniti na delovnem mestu, velikokrat presegajo njihove zmožnosti – zaposlenega vse skupaj privede do točke, ko stanja ne more več obvladovati. Zaposleni v podjetjih se najpogosteje soočajo z isto težavo, in sicer nerazumevanjem nadrejenega. Nadrejeni se ne posvečajo podrejenim, ne zanimajo jih niti njihove težave niti njihovo psihično in fizično stanje. Zanimajo jih le dobiček in koristi, ki jih dobijo od zaposlenih. Velikokrat pozabijo na dejstvo, da če ne bi bilo zaposlenih, verjetno tudi podjetje ne bi delovalo. Če zaposleni nimajo podpore s strani nadrejenega, so manj zavzeti za delo. Nadrejeni od svojih zaposlenih pričakujejo nerealne stvari, za katere je že vnaprej jasno, da jih bo težko doseči. Za zaposlene so še posebej stresni postavljeni roki, do katerih je treba določeno stvar urediti, saj jim v nasprotnem primeru grozi odpustitev. Hrup, premajhna in neurejena delovna površina, slaba svetloba, slab zrak so prav tako stresorji, ki se pojavljajo v službi. Opravljanje nadur in nočno delo je lahko zelo naporno, saj posameznik izgubi občutek za čas in njegov bioritem se popolnoma poruši. Zaposlenega še dodatno potre dejstvo, da se v službi trudi, vlaga, kolikor lahko, namesto nagrade pa dobi slabo plačilo. Če posameznik opravlja delo, ki ga res veseli, je po navadi tako, da se vsem nevšečnostim prilagodi in jih poskuša sprejeti. Če v delu ne uživaš in ti ne predstavlja zadovoljstva, je že nasploh težko – kaj šele takrat, ko pridejo dodatne težave in nevšečnosti, ki te potisnejo v še večji obup. Posamezniki na trenutke mislijo, da se jim bo zaradi take službe zmešalo, in dejanski primeri, ko se to zgodi, niso redki. Vse več je podobnih situacij, gospodarska kriza pa je razmere samo še poglobila. Zaposleni so bili prisiljeni obdržati službo ne glede na dane razmere. Čedalje pogostejše so tudi bolniške odsotnosti, saj ljudje zbolevajo zaradi psihičnega in fizičnega napora. Nekateri mislijo, da ljudje hodijo na bolniški dopust zaradi zloma roke ali noge, angine ali urezov, malokdo pa pomisli, da so razlogi tudi psihične narave (Žaler, 2011).

Stres na delovnem mestu se seveda ne pojavlja samo v negativni obliki. Obstaja tudi pozitivni stres, ki zaposlenemu prinaša samouresničevanje in samopotrditev s samoiniciativo ter samomotiviranostjo, ki je posledica njegovega trdega in predanega dela. Tovrstni stres pozitivno vpliva na človeka, saj ga spodbuja k napredovanju in doseganju novih ciljev. Pozitivni stres, ki je obarvan s pričakovanji in vznemirjenjem, nas skozi trud vodi do boljše prihodnosti (Slovenske novice, 2011). Znanstveno je dokazano, da pozitivni stres vpliva na večjo produktivnost in zadovoljstvo zaposlenih.

Osebe, ki v svoji službi niso tako zelo zadovoljne, ravno tako pričakujejo spoštovanje in priznanje za opravljeno delo. Čeprav si ne prizadevamo napredovati, si želimo, da bi bili na sedanjem delovnem mestu osebno zadovoljni in za delo pošteno plačani. Niso vsi zaposleni enako ambiciozni, kar pa ne pomeni, da so ti zaposleni manj vredni od ambicioznejših zaposlenih.

Stres ne izbira, ampak se pojavlja pri vseh: pri ljudeh z višjo in nižjo izobrazbo, nadrejenih in podrejenih. Ni nujno, da vedno zaznavamo prisotnost stresa, je pa res, da nas določene situacije lahko doletijo kadar koli in nikoli ni prepozno zanje. Pomembno je, da se znamo z njimi soočiti in jih preboleti. Kar nas ne potolče, nas namreč okrepi (Žaler, 2011).

3.2 Vzroki za stres na delovnem mestu

Na pojav stresa na delovnem mestu vplivajo različni vzroki, ki so lahko notranji ali pa zunanji.

Notranji vzroki se oblikujejo v posamezniku. Od posameznika je torej odvisno, kako stresna je zanj določena situacija in kako z njo upravlja. Notranji vzroki zajemajo (Mikolič, 2015):

- **Posameznikove misli:** posameznik velikokrat preveč razmišlja o stvareh, ki mogoče niso tako pomembne, kot so videti. Ljudje so z mislimi v službi tudi takrat, ko že zaključijo z delom. Ne morejo se stoodstotno posvetiti družini, hobijem in drugim dejavnostim, saj so njihove misli razpete med delom in zasebnim življenjem. Zaradi razmišljanja o službenih obveznostih postajamo zaskrbljeni in nejevoljni, služba postaja čedalje večji napor in postavljamo jo na prvo mesto. Včasih se odločimo, da nečemu ne bomo kos, še preden sploh pride do trenutka izvršitve.
- **Obljube:** držati bi se morali načela, ki govori o tem, da ne smemo obljubljati nečesa, za kar nismo prepričani, da bomo res lahko izpolnili. Ljudje na delovnih mestih dajo veliko obljub, nato pa se obremenjujejo s tem, ali jih bodo lahko izpolnili. Poleg vsega dela, ki ga opravljaš in ga še moraš opraviti, ti nad glavo visi še črn oblak z napisom: »Obljubil/-a si!« Največkrat dajemo obljube, ko smo srečni in mislimo, da zmoremo zaradi pozitivnega vzdušja vse. Ko pride do realizacije, ko stvari premislimo, pa vidimo, da smo dajali prazne in neuresničljive obljube.
- **Neorganiziranost:** če nismo dovolj dobro organizirani, se bo to poznalo tudi pri našem delu. Obstaja možnost, da delo ne bo tako zelo uspešno, kot bi lahko bilo z večjo organiziranostjo. Primer neorganiziranosti je opravljanje več del hkrati: dela težko uspešno zaključimo, vse je narejeno bolj polovično in površinsko.
- **Navade:** vsi imamo navade – nekatere so dobre, druge malo manj. Dejstvo je, da so navade del nas in jih zelo težko spremenimo ali pa nanje pozabimo. Včasih nas ravnanje v skladu z lastnimi navadami pripelje v stresno situacijo, predvsem zaradi tega, ker ne premislimo, preden nekaj storimo.

- **Zaskrbljenost:** obstajajo posamezniki, ki so zaskrbljeni vse življenje, celo zaradi nepomembnih malenkosti, ki nimajo velikega vpliva na življenje. Če vse ne poteka tako, kot so si zamislili, jih to vrže iz tira. Zaradi tega pride do razburjanja, napetosti ali razdraženosti. Šele ko se posameznik zbere in začne trezno razmišljati, pride do zaključka, da ni potrebe po zaskrbljenosti, saj se stvari lahko lepše in bolj ugodno razpletejo, ko ne vlada zaskrbljenost.

Nasprotje notranjih vzrokov so zunanji vzroki, ki niso odvisni od posameznika, ampak prihajajo iz okolja in imajo vpliv nanj. Zunanji vzroki so (Mikolič, 2015):

- **Zahteven nadrejeni:** zahteve nadrejenega so pogosto zelo visoke in zdi se nam, da jih ne moremo dohajati, kar povzroči stres. Vsak posameznik se drugače spoprijema s tovrstnimi situacijami, zato ni nujno, da visoke zahteve vedno sprožijo negativni stres. Nekateri ljudje se boljše znajdejo takrat, ko so zahteve velike. Ko so »potisnjeni v kot«, dosegajo boljše rezultate, na podlagi katerih osebnostno rastejo, zato je v tem primeru stres pozitiven.
- **Neprijetni sodelavci:** eden izmed najpomembnejših dejavnikov so definitivno sodelavci. Skoraj ne obstaja služba, kjer ne bi bilo sodelavcev, zato se je treba prilagoditi in poskušati sprejeti ljudi take, kakršni so. Vsi poznamo pregovor: »Sto ljudi, sto čudi.« Tudi na delovnem mestu srečamo ogromno ljudi, veliko se jih zamenja in ni nujno, da se z vsemi dobro razumemo. Če med sodelavci prihaja do konfliktov, je vzdušje neprijetno, velikokrat izgubimo motivacijo – namesto da bi delovali kot tim in si medsebojno pomagali, med sabo tekmujemo in drug drugemu mečemo polena pod noge. Če potegnemo črto, nam hitro postane jasno, da so dobri medsebojni odnosi ključ do uspeha.
- **Zmeda:** ker je življenjski ritem vedno bolj hiter in je obveznosti čedalje več, se zna zgoditi, da ne moremo več dohajati vseh nalog, zato prihaja do zmede. Zmedo prenehamo nadzorovati takrat, ko spoznamo, da je del okolja, v katerem delujemo.
- **Drugačnost:** verjetno ne obstajata dve osebi, ki bi bili med sabo identični, tako po zunanjosti kot tudi po notranjosti, zato se moramo naučiti sprejemati drugačnost. Ko bomo v službi, bomo srečali veliko ljudi – vsi nam verjetno ne bodo všeč, prav tako ne bomo mi všeč vsem. Zelo pomembno je, da se znebimo predsodkov in začnemo s svojimi očmi gledati na osebo, ampak šele takrat, ko jo sami spoznamo, saj prvi vtis ni vedno pravi. Vsaki zaposleni osebi oziroma sodelavcu damo priložnost, da se nam predstavi in pridobi zaupanje. Ne ustvarjajmo si mnenja na podlagi prvega vtisa.
- **Slab dan:** slab dan ima lahko vsakdo. Ni vsak dan rožnato obarvan in tega se vsi zavedamo, saj je v našem življenju kar nekaj takih dni. Bistveno pri slabih dnevih je, da jih sami poskušamo razvedriti in negativno energijo pretvoriti v pozitivno. Ne smemo dovoliti, da naša slaba volja vpliva na ljudi, ki so okrog nas. Tudi nam ne bi bilo prijetno, če bi se nekdo, ki je vstal »z levo nogo«, spravil na nas, čeprav nismo ničesar zagrešili. Zaradi ene napačne besede se lahko začnejo konflikti, ki vodijo v spore.

Vedno imejmo v mislih naslednje: do drugih se obnašajmo tako, kot želimo, da se drugi obnašajo do nas.

4 TEHNIKE ZA OBVLADOVANJE STRESA

4.1 Zmanjševanje in obvladovanje stresa z dolgoročnimi tehnikami

Dandanes ljudje živimo s stresom vse življenje, zato je bistvenega pomena, da si znamo proti njemu pomagati sami in ga tudi obvladovati. Stres v prvi fazi najbolj vpliva na posameznika, lahko pa se prenese tudi na ljudi, ki ga obkrožajo oziroma s katerimi dela. Številne bolezni so posledice stresa, zato je boljše, da se naučimo obvladovati in zmanjševati stres, še preden nastopijo. Veliko oseb se že takoj na začetku ustraši, saj ne poznajo simptomov in vidijo izhod le v tabletah, ki so sicer učinkovite, dokler jih uživamo, ko pa z njimi prenehamo, se stres vrne – lahko v še hujši obliki –, tako da to ni dolgoročna rešitev. Če želimo doseči dolgoročne učinke, je najbolj smiselno, da začnemo izvajati tehnike za obvladovanje stresa. Tehnik je zelo veliko, tako da lahko vsak posameznik izbere tisto, ki mu najbolj ustreza. Tehnike zajemajo predvsem dejavnosti, ki jih človek dela sam, kjer koli in kadar koli v dnevu (Ružičić, 2012).

Gibanje: to je ena izmed najpomembnejših vaj za obvladovanje stresa, poleg tega pa z njim ne skrbimo samo za psihično stanje, ampak tudi za fizično, saj pridobivamo kondicijo na obeh ravneh. Na začetku, če mogoče nismo vajeni, je gibanje lahko naporno, a z vztrajnostjo postaja čedalje lažje. Vadba pozitivno vpliva na naše zdravje in spreminja naše življenje na boljše. Okrepitev mišic, vezi in sklepov, oblikovanje telesa in posledično večja samozavest, urejena prebava, manjša verjetnost za srčne bolezni ter osteoporozo so le nekateri izmed mnogih pozitivnih učinkov, ki jih prinaša gibanje. Kdor se veliko giba, ima bolj okrepljen imunski sistem, ki varuje pred boleznimi. Če se bolezen pojavi, ne traja dolgo. Če želimo, da je trening uspešen, je treba vložiti vanj precej truda, ki se nam bo prej ali slej obrestoval (Rant, brez datuma).

Ko govorimo o gibanju, imamo v mislih različne vrste dejavnosti, od teka in hoje do borilnih veščin ter aerobnih športov. Od posameznika je odvisno, katero vrsto športa bo izbral, definitivno pa vsaka izbira prinaša koristi in dobro energijo, poleg tega pa učinkuje tudi proti stresu. Gibanje znižuje krvni tlak, od napora prej zaspimo in imamo tudi bolj kakovosten spanec, kar odpravlja hormone stresa iz telesa. Namesto hormonov stresa se oblikujejo hormoni, katerih posledica je dobro počutje. Človek se z gibanjem sprosti, kar na dolgi rok preprečuje stres. Rezultati niso odvisni od vrste športa, tako da smo pri izbiri popolnoma svobodni. Naši predniki so bili manj pod stresom, kot smo danes mi. Razlog za to je, da so bili večino časa telesno aktivni, saj so morali sami ročno nasekati drva za celo zimo, niso imeli prevoznih sredstev, s katerimi bi potovali, ročno so kosili, grabili, hodili po vodo, peš so gnali živino in podobno. Že njihov življenjski slog je zajemal gibanje. Danes pa je situacija nekoliko drugačna. Malokdo si drva za zimo poseka sam, še posebej

je to redko na območjih mest. V trgovino, šolo in vrtec ne hodimo peš, ampak uporabljamo prevozna sredstva. Še za domovanje v 3. nadstropju ne uporabljamo več stopnišča, ker je naša prva izbira dvigalo. Tudi na delovnih mestih se zaposleni čedalje manj gibljejo, saj je veliko sedečega dela, pojavljajo se tudi roboti, ki namesto delavcev opravijo težja dela. Sedeče delo dokazano slabo vpliva na naše počutje, povzroča težave s hrbtenico, držo in upočasni prebavo. Gibanje pa je pozitivno, dokler je v mejah normale. Če je gibanja preveč, lahko naredimo več škode kot koristi (Ružičić, 2012, str. 31).

Spanje: dober spanec je zlata vreden. Tega mnenja so vsi, ki se srečujejo z nespečnostjo. Radi bi se naspali, tako kot nekoč, vendar jim ne uspe. Ni pomembno, koliko časa spimo, bolj je pomembno, kako dobro se naspimo. Premalo spanca škodi, če pa preveč spimo, tudi ni prav, saj oboje vodi v razdražljivost, utrujenost in manjše sposobnosti. Raziskave kažejo, da se potreba po spanju spreminja z leti – starejši kot smo, manj spanca potrebujemo. Nespečnost poleg zdravil, telesnih bolezni in razvad povzročajo tudi stresne situacije, kot so težave na delovnem mestu, finančne težave, spremembe, izgube. Če se želimo dobro naspati in na ta način obvladati stres, je priporočljivo, da prenehamo z uživanjem alkohola, nikotina in kofeina, še posebej pred spanjem. Gibanje in telovadba bosta pripomogla k večji utrujenosti, zato bomo lažje zaspali. Dejavnosti pred spanjem naj bodo sproščujoče, v posteljo se je priporočljivo odpraviti šele takrat, ko se pojavi zaspanost. Dobro je tudi določiti urnik spanja (Lešer, 2004).

Dihalne vaje: težko si predstavljamo, da nam dihanje pomaga pri stresu. Tukaj ne gre za dihanje, kot smo ga vajeni iz vsakdana, ampak za posebne oblike dihanja, ki pozitivno vplivajo na stres. Dihalne vaje uporablja čedalje več ljudi, saj se na ta način popolnoma sprostijo. V tistem trenutku moramo odmisliti vse okoli nas in biti osredotočeni samo na eno stvar, najboljše na pot zraka. Najbolj udobno nam bo, če se namestimo na stol ali posteljo in zamižimo. Ko smo dovolj osredotočeni sami nase in na dih, lahko začnemo z dihalnimi vajami. Ni nujno, da dihalne vaje opravljamo samo doma, lahko jih opravljamo kjer koli in kadar koli – v službi, naravi, na fakulteti. Predvsem je priporočljivo, da jih izvajamo pred nekimi predvidenimi obveznostmi, ki nas vznemirjajo. Obstaja 5 različnih vrst dihalnih vaj: pihanje, dihanje s trebušno prepono, jogijsko dihanje, vaja 4-7-8 in štetje dihanja (Holist.eu, 2017).

Zdrava prehrana: zdravje se oblikuje na podlagi hrane, najboljše rezultate pa prinaša zdrava hrana. Od hrane smo odvisni, saj brez nje ni življenja. Če pa pri hrani nismo previdni, se njena vloga lahko spremeni: ne ohranja nas pri življenju, ampak nam nastavlja pasti življenjskega pomena. Pasti nezdrave hrane so sladkorna bolezen, prekomerna telesna teža in debelost, težave s srcem, porast maščobe v krvi in druge. Ker je življenjski tempo čedalje hitrejši, ljudem primanjkuje časa, da bi si sami pripravili zdrav obrok, in zato velikokrat jedo hitro ter vnaprej pripravljeno hrano. Nekaterim čas ne dopušča, da bi si obroke enakomerno razdelili čez dan, ampak jedo samo dvakrat na dan in se takrat prekomerno najedo. Spet drugi jedo velikokrat na dan, prevečkrat, kar je velikokrat posledica stresa. Obroki so nezdravi, brez vitaminov, zajemajo pa veliko sladkorja in

maščob. Stres pa ni povezan samo s prekomernim hranjenjem, ampak obstajajo tudi osebe, ki v stresnem obdobju skorajda ne jedo, kar je spet druga skrajnost. Če torej želimo preprečiti in obvladovati stres, bomo to najlažje storili takrat, ko bo naša prehrana zdrava, polna vitaminov (predvsem C in B). Naš jedilnik mora zajemati 5 obrokov, ki vključujejo vlaknine, zelenjavo in sadje. Če vemo, da nam naslednji dan ne dopušča priprave zdravega obroka, lahko prvi dan pripravimo obroke, ki jih bomo zaužili pred in med službo ter po njej. Sadje naj bo naša obvezna oprema – ravnajmo se po pregovoru: »Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.« (Žaler, 2011).

Meditacija: pod pojmom meditacije razumemo sprostitev, pri kateri pride do uravnavanja obeh strani možganov, leve in desne hemisfere. Če meditacijo pravilno izvajamo, bomo občutili mir in sproščenost. Naša glava je do zadnjega kotička napolnjena z mislimi, meditacija pa je dejavnost, ki misli povsem umiri. Da smo zmožni to stanje doseči, je potrebno veliko vaje. Ko enkrat dosežemo pomirjujoči občutek, spoznamo življenje v pravem pomenu besede. Stresne situacije v ljudeh velikokrat sprožijo željo po meditaciji, saj želijo priti do točke, ko bodo mirni, sproščeni in nabiti z energijo, predvsem pa bodo imeli možnost spoznati sami sebe. Meditacija nam pomaga, da pozabimo na vse slabo, kar nas obdaja. Dokazano je, da meditacija zmanjšuje stres in krepi zdravje. Oče meditacije je vsem nam poznan Buda, prvič pa se je meditacija pojavila pred 2500 leti. Strokovnjaki pravijo, da dnevna meditacija, dolga od 15 do 20 minut, prinaša rezultate, ki se lahko primerjajo z rezultati 8- do 10-urnega dela. Če 3 mesece aktivno meditiramo (od 15 do 30 minut na dan), lahko dosežemo doživljenjske rezultate, ki v naše življenje prinesejo predvsem pozitivno energijo in mir ter najpomembnejše – zdravje (Preprosto naravno, brez datuma).

Joga: za jogo je značilno, da povezuje um in telo, ki ju skozi vaje privede do stanja sproščenosti, blagodejno pa vpliva tudi na zdravje. V jogi se združujejo telesne vaje in vaje za držo ter tehnike dihanja (Elkin, 2014, str. 72). Pojem joge je nekaterim težko razumljiv. Pod pojmom večinoma razumejo sprostitev in umirjanje misli. Pri jogi gre v bistvu za metodo, ki nas privede do sproščenega stanja. Nekoč so ljudje mislili, da je joga značilna predvsem za vzhodne države, kjer se izvaja v templjih, danes pa vemo, da temu ni tako in da veliko ljudi po celem svetu uporablja to tehniko ter z njo zmanjšuje in odpravlja stres. Izvajamo jo lahko kjer koli: v telovadnicah, doma, v naravi, pomembno pa je, da je okrog nas kolikor toliko mirno. Z jogo bomo svoje misli uredili, telo pa spravili v fizično kondicijo. Pomembno je, da se izvajanja joge lotimo pravilno in se na ta način izognemo poškodbam (Šikman, 2016).

Čuječnost: dobro počutje, energija in zmanjšan stres so glavne prednosti, ki jih ponuja čuječnost. S čuječnostjo svoje misli treniramo, da se osredotočijo na eno stvar in ji sledijo ter tako pozabijo na druge stvari, ki se v tistem trenutku dogajajo okoli nas. Velikokrat se zgodi, da so ravno zunanji dejavniki tisti, ki posežejo vmes in odvrnejo našo pozornost od tistega, čemur je bila namenjena. S čuječnostjo se človek ne sme izčrpati in izmučiti, ampak mora pridobiti energijo in počutje, ki bo boljše od predhodnega. Do svojega uma

moramo biti nežni in nikakor ne vsiljivi, sicer se nam bo uprl in rezultati ne bodo doseženi tako, kot bi lahko bili. Najpomembnejše pri tej tehniki obvladovanja je, da nas pripelje do stanja, ko začnemo v prvi vrsti sprejemati sebe in svet okoli nas. Stvari in oseb ne spreminjamo več tako, kot želimo, ampak se jim prilagodimo. Takrat šele vidimo, da je to edino pravilno, saj ima vsak pravico biti tak, kot je. Čuječnost nas nauči, da se je treba s težavo spoprijeti, jo omejiti, definitivno pa pred njo ne smemo bežati, saj nas bo nekje dohitela in ujela (Wax, 2017).

Tehnik za obvladovanje stresa je ogromno, niso pa vse blizu vsakemu posamezniku, zato je smiselno, da se o tehniki najprej pozanimamo in ugotovimo, čemu je namenjena in kako jo pravilno izvajati. Naštete tehnike so z mojega vidika najbolj učinkovite in prinašajo dolgoročne rezultate. K vsaki tehniki je treba pristopiti resno in vztrajno, saj se spremembe ne zgodijo čez noč. Veliko tehnik lahko izvajamo kadar koli in kjer koli: doma, v službi, na poti. Najbolj pomembno je, da nam bo izvajanje teh tehnik pomagalo obvladovati stres, ga odpraviti in preprečiti njegov vpliv na nas. Tehnike ne odpravljajo samo ene vrste stresa, temveč stres na splošno. Če se odločimo za meditacijo ali jogo, je priporočljivo, da se o tem najprej pogovorimo s strokovnjakom in prosimo za nasvete glede njenega izvajanja. Tehnike dihalnih vaj, zdrave prehrane, čuječnosti in spanja niso tako zelo zapletene, zato se o njih lahko informiramo v knjigah in na spletnih straneh. Večkrat kot vaje izvajamo, večji bo učinek, seveda pa se morajo vaje izvajati pravilno, če želimo doseči želene rezultate.

5 ANALIZA RAZISKAVE O STRESU NA DELOVNEM MESTU

5.1 Metodološki okvir raziskave

Da bi čim bolje preučila, kako stres vpliva na posameznika in ali je prisoten na delovnem mestu, sem se odločila izdelati anonimno anketo, saj sem menila, da bom tako najlažje dosegla skupino ljudi in posledično prišla do rezultatov. Anketo sem izdelala na spletni strani EnKlikANKETA, ki nudi brezplačno storitev. Anketa je bila namenjena vsem osebam, ki opravljajo katero koli delo, ne glede na status (študentje, zaposlene osebe, samozaposlene osebe), pa tudi osebam, ki so trenutno brezposelne, so pa v preteklosti imele službo. Anketa je bila objavljena 10. 7. 2018 – takrat so posamezniki lahko začeli z reševanjem –, zaključila pa se je 17. 7. 2018. Predvidevala sem, da bo anketa aktivna več kot 7 dni, natančneje 1 mesec, vendar sem zelo hitro dobila potrebne odgovore, zato sem jo zaključila prej. Anketo sem objavila na socialnem omrežju Facebook, kjer sem prosila za njeno izpolnitev in delitev. Nekaterim znancem, ki ne uporabljajo Facebooka, sem povezavo do ankete poslala po elektronski pošti, oni pa so jo naprej posredovali svojim znancem. Osebe, ki so sodelovale v anketi, so lahko do nje dostopale prek mobilnih naprav in računalnikov. Največ oseb je anketo zasledilo na socialnem omrežju Facebook, od koder so tudi dostopali do nje. Anketa na temo »stres na delovnem mestu« je zajemala

11 vprašanj, ki so bila odprtega in zaprtega tipa. Kot sem že omenila, je bila anketa anonimna, to pa zato, ker se veliko oseb ne želi izpostaviti, še posebej takrat, ko gre za občutljive teme, saj se ob tem počutijo nelagodno. Z anonimno anketo sem poskušala doseči pristne odgovore, saj veliko oseb, ki so označene z imenom in priimkom, ne odgovarja, kot bi sicer.

5.2 Namen in cilj naloge

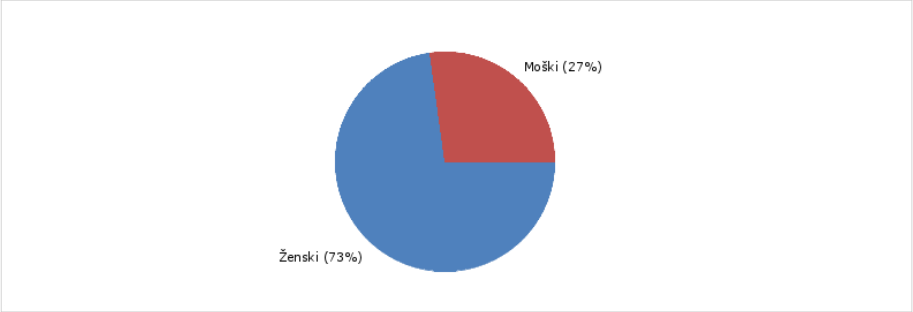
Namen naloge je v prvi fazi predstavitev stresa. Želela sem se osredotočiti na stres, ki je prisoten na delovnem mestu, ga preučiti in raziskati, zakaj se sploh pojavlja, kaj do njega pripelje ter kako ga najlažje in najučinkoviteje odpraviti.

Glavni cilj naloge je pridobiti podatke o tem, ali se ljudje na delovnem mestu dejansko srečujejo s stresom in koliko je takšnih ljudi. Rada bi tudi ugotovila, ali ljudje prepoznajo znake stresa in ali so seznanjeni s tehnikami za njegovo odpravljanje. Cilj je tudi pojem stresa približati ljudem in doseči, da nanj ne bi gledali več kot na tabu. Cilje, ki sem si jih zastavila, bom skušala doseči s pomočjo raziskave, ki mi bo ponudila odgovore, ki jih bom podrobno raziskala, na njihovi podlagi pa zapisala ugotovitve. Za ta namen sem izbrala anketo, ki je najprimernejša metoda analize za moj tip raziskave.

5.3 Vzorec

Zastavila sem si cilj, da v anketi sodeluje vsaj 120 oseb, katerih odgovore bi podrobneje analizirala in na podlagi vzorca predstavila rezultate. Pričakovanja so bila izpolnjena, saj mi je uspelo pridobiti odgovore 193 oseb. V anketi so imeli možnost sodelovati moški in ženske. V anketi je sodelovalo 140 žensk, kar znaša 73 odstotkov vseh sodelujočih, in 53 moških oziroma 27 odstotkov vseh sodelujočih. Slika 1 grafično prikazuje sodelujoče glede na spol.

Slika 1: Grafični prikaz spola anketiranih oseb

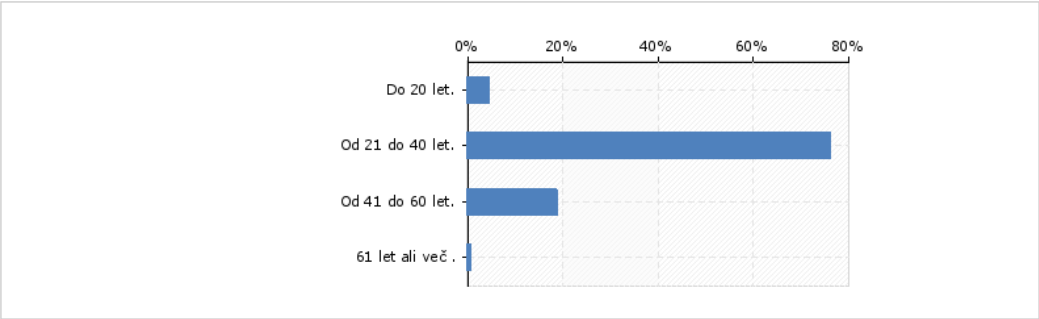


Vir: lastno delo.

Največ sodelujočih spada v starostno skupino od 21 do 40 let – takih je 146 oziroma 76 odstotkov vseh sodelujočih. Sledijo osebe iz starostne skupine od 41 do 60 let, katerih je

37 oziroma 19 odstotkov. V skupino do 20 let spada 9 oseb oziroma 4 odstotki, najmanj oseb pa pripada skupini nad 61 let, in sicer je v anketi sodelovala le 1 taka oseba, kar predstavlja 1 odstotek vseh sodelujočih. Rezultate prikazuje slika 2.

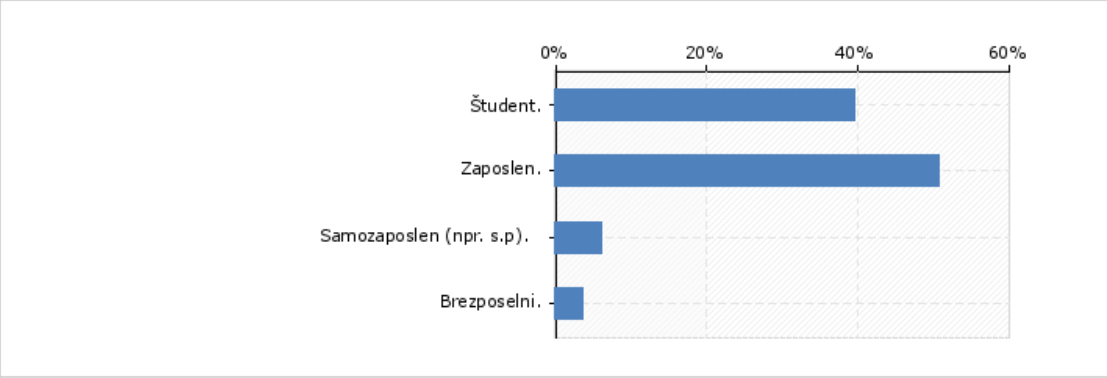
Slika 2: Grafični prikaz starostnih skupin anketiranih oseb



Vir: lastno delo.

Tretje vprašanje v anketi se je nanašalo na trenutni status oseb. Posamezniki so imeli na voljo naslednje odgovore: študent, zaposlena oseba, samozaposlena oseba in brezposelna oseba. Največ sodelujočih se je opredelilo kot zaposlena oseba – takih je bilo 99, kar predstavlja 51 odstotkov vseh vprašanih. Drugo mesto zasedajo študentje, ki opravljajo študentsko delo. V anketi je sodelovalo 75 študentov oziroma 39 odstotkov vseh sodelujočih. Samozaposlenih je 12 oziroma 6 odstotkov vseh vprašanih. Zadnje mesto zasedajo brezposelni, ki jih je 7, kar znaša 4 odstotke vseh vprašanih. Na sliki 3 je grafični prikaz statusa oseb, ki so sodelovale v anketi.

Slika 3: Grafični prikaz statusa anketiranih oseb

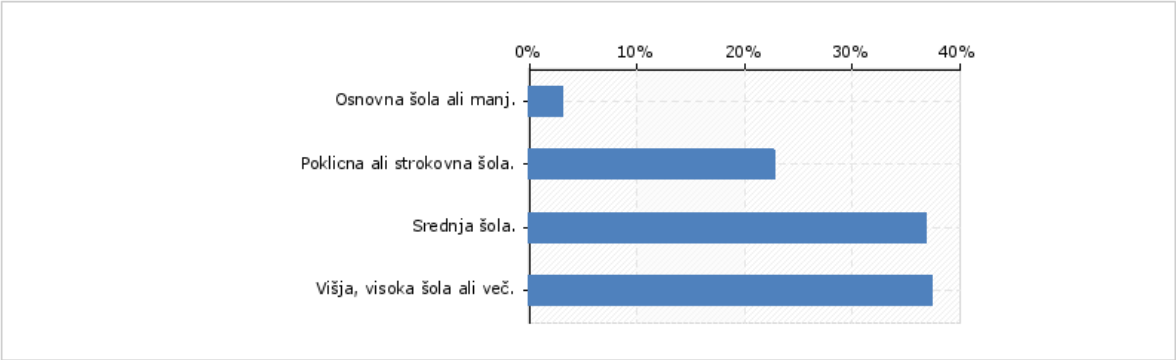


Vir: lastno delo.

Četrto vprašanje je spraševalo po najvišji izobrazbi, ki jo je posamezna oseba dosegla. Najmanj vprašanih je zaključilo osnovno šolo ali manj – takih je le 6, kar predstavlja 3 odstotke vseh sodelujočih. Sledi poklicna ali strokovna šola, ki jo je uspešno zaključilo 44 oseb oziroma 23 odstotkov vseh sodelujočih. Srednjo šolo je zaključilo 71 oseb oziroma 37 odstotkov vseh vprašanih. Največ oseb, to je 72, kar prav tako znaša 37 odstotkov vseh

vprašanih, je uspešno zaključilo vsaj višjo oziroma visoko šolo ali več. Rezultati četrtega vprašanja so grafično prikazani na sliki 4.

Slika 4: Grafični prikaz izobrazbe anketiranih oseb



Vir: lastno delo.

5.4 Rezultati ankete

V prejšnjem poglavju so bili predstavljeni sociodemografski rezultati vzorca, v tem pa podajam vsebinske rezultate s ključnimi ugotovitvami.

Peto vprašanje ankete se je vsebinsko nanašalo na stres. Sestavljeno je bilo iz več podvprašanj, na katera so posamezniki lahko odgovorili po 5-stopenjski Likertovi lestvici z naslednjimi trditvami: sploh se ne strinjam, se ne strinjam, niti niti, se strinjam in povsem se strinjam. Podvprašanja so bila naslednja:

- »Tudi izven delovnega časa sem z mislimi v službi.«: največ oseb je na to vprašanje odgovorilo s trditvijo se strinjam. Tako je odgovorilo 40 odstotkov vseh sodelujočih. S trditvijo sploh se ne strinjam je odgovorilo najmanj oseb, le 8 odstotkov vseh vprašanih.
- »Zaradi službe manj časa posvetim družini.«: tudi pri tem vprašanju je največ oseb, in sicer 34 odstotkov vseh sodelujočih, odgovorilo s trditvijo se strinjam. Povsem se strinjam je trditev, s katero je odgovorilo najmanj ljudi, in sicer 10 odstotkov vseh vprašanih.
- »Zadovoljen/-jna sem z delitvijo med delom in družino.«: kar 37 odstotkov vseh sodelujočih se strinja s trditvijo in takih oseb je največ. Najmanj oseb, 3 odstotki, je izbralo trditev sploh se ne strinjam.
- »Imam težave z nespečnostjo.«: 32 odstotkov se strinja s trditvijo glede nespečnosti; 22 odstotkov vprašanih se s trditvijo sploh ne strinja oziroma se ne strinja.
- »Moje delovno mesto zajema veliko odgovornosti.«: kar 55 odstotkov je odgovorilo na to vprašanje s trditvijo se strinjam, drugo mesto zajema trditev povsem se strinjam. S trditvijo se sploh ne strinjata samo 2 osebi, kar zajema 1 odstotek vseh vprašanih.

- »Pogosto imam glavobole.«: največ vprašanih je na to odgovorilo s trditvijo se ne strinjam. S trditvijo se povsem strinja samo 5 odstotkov vseh vprašanih.
- »Delo mi omejuje hobije.«: 33 odstotkov oseb se strinja s trditvijo, najmanj oseb pa je odgovorilo, da se s trditvijo sploh ne strinjajo – takih je le 10 odstotkov.
- »Vse, kar ne poteka tako, kot si zamislim, me vrže iz tira.«: tudi s to trditvijo se večina oseb strinja, in sicer 31 odstotkov. Najmanj oseb se je odločilo za trditev povsem se strinjam, in sicer je takih le 19 odstotkov.
- »Jezo velikokrat prenesem na družinske člane.«: večina izprašanih, 33 odstotkov, jezo prenaša na družinske člane. Samo 6 odstotkov od celote se s trditvijo popolnoma strinja. Delež oseb, ki jeze sploh ne prenašajo na družinske člane, znaša 14 odstotkov.
- »Po prihodu iz službe sam najraje sam/-a.«: oseb, ki se strinjajo s to trditvijo, je največ, in sicer 31 odstotkov. Trditvi sploh se ne strinjam in povsem se strinjam zajemata enako število vprašanih: 9 odstotkov.
- »Večkrat se počutim vznemirjeno.«: največ oseb se s trditvijo strinja – takih je kar 39 odstotkov. Najmanj oseb, to je 7 odstotkov, je odgovorilo s trditvijo povsem se strinjam.
- »Za pomiritev uporabljam različne substance.«: s trditvijo se sploh ne strinja več kot polovica vprašanih, kar predstavlja 52 odstotkov; najmanj oseb je odgovorilo s trditvijo se povsem strinjam, in sicer samo 2 odstotka.

Na 6. vprašanje so vprašani odgovarjali na enak način kot na 5. Tudi tukaj je bilo več podvprašanj, na katera so lahko odgovorili po 5-stopenjski Likertovi lestvici s trditvami: sploh se ne strinjam, se ne strinjam, niti niti, se strinjam in povsem se strinjam. Zastavljena podvprašanja so bila:

- »V službi se počutim kot del kolektiva.«: s trditvijo se strinja največ oseb, natančneje 53 odstotkov vseh vprašanih. Samo 3 odstotki oseb se s trditvijo sploh ne strinja.
- »V službo prihajam z veseljem.«: največ oseb, to je 38 odstotkov sodelujočih, je izbralo trditev se strinjam. S sploh se ne strinjam je odgovorilo 7 odstotkov vprašanih. S trditvijo sploh se ne strinjam je odgovorilo najmanj oseb.
- »Razumem se s sodelavci.«: največ vprašanih, in sicer 61 odstotkov, se s trditvijo strinja; druga trditev, ki je dosegla največ odgovorov, je povsem se strinjam – z njo je odgovorilo 26 odstotkov sodelujočih.
- »Deležen sem podpore nadrejenega.«: na prvem mestu je spet trditev se strinjam, ki jo je izbralo 48 odstotkov vprašanih. Tudi pri tem podvprašanju zajema drugo mesto trditev povsem se strinjam, in sicer je tako odgovorilo 19 odstotkov sodelujočih.
- »Opravljam tudi nočno delo.«: 116 oseb je odgovorilo, da se sploh ne strinjajo s trditvijo, kar znaša 60 odstotkov sodelujočih. Glede nočnega dela se povsem strinja samo 9 odstotkov vprašanih. Iz ankete je mogoče razbrati, da večina vprašanih oseb ne opravlja nočnega dela.
- »Podjetje prepozna moj trud.«: največ oseb, in sicer 34 odstotkov vprašanih, je izbralo trditev niti niti, kar pomeni, da velika večina ni prepričanih v to, da je njihov trud

prepoznaven oziroma viden delodajalcu. Najmanj oseb je odgovorilo s povsem se strinjam, in sicer je takih le 11 odstotkov sodelujočih.

- »S sodelavci se družim tudi izven delovnega časa.«: največ oseb je na podvprašanje odgovorilo s trditvijo povsem se strinjam. Tudi izven delovnega časa se druži 33 odstotkov vprašanih. S trditvijo se sploh ne strinja 11 odstotkov sodelujočih. Oseb, ki se družijo tudi v zasebnem življenju, je več kot oseb, ki se v zasebnem življenju ne družijo.
- »S trenutnim delovnim mestom sem zadovoljen.«: s trditvijo se strinja 39 odstotkov vprašanih, kar je tudi največ oseb. Na drugem mestu je trditev niti niti, in sicer se glede zadovoljstva na delovnem mestu ne more opredeliti 24 odstotkov vprašanih. Najmanjše število vprašanih je odgovorilo s trditvijo sploh se ne strinjam, to je 11 odstotkov.
- »Pogosto delam nadure.«: s trditvijo se strinja največ oseb, to je 26 odstotkov. Najmanj oseb je odgovorilo s trditvijo povsem se strinjam, kar predstavlja 15 odstotkov. Iz ankete je razvidno, da največ vprašanih dela nadure.
- »V službi vlada sproščeno vzdušje.«: 42 odstotkov oziroma največ sodelujočih se s trditvijo strinja. Samo 8 odstotkov vprašanih se s trditvijo o sproščenem vzdušju sploh ne strinja. Še vedno prevladujejo osebe, ki so v službi sproščene.
- »Rad/-a delam v timu.«: največ oseb se s trditvijo strinja, sledijo jim osebe, ki se s trditvijo povsem strinjajo. Skupaj je takih okrog 75 odstotkov vseh vprašanih. Najmanj oseb je obkrožilo trditev sploh se ne strinjam in se ne strinjam – takih je skupaj 6 odstotkov.
- »Razmišljam o zamenjavi delovnega mesta.«: pri tem podvprašanju so trditve približno izenačene. Največ oziroma 25 odstotkov vprašanih se s trditvijo strinja, sledijo jim osebe, ki se popolnoma strinjajo, in sicer je takih 21 odstotkov. Trditev se ne strinjam je izbralo najmanj ljudi, in sicer 20 odstotkov vprašanih.
- »Sodelujem pri oblikovanju urnika.«: največ oseb je izbralo trditev se strinjam, to je 28 odstotkov vprašanih; drugo mesto zaseda trditev sploh se ne strinjam, ki jo je izbralo 52 oseb, kar predstavlja 27 odstotkov vseh sodelujočih.
- »Napredovanje v službi mi je pomembno.«: 47 odstotkov oziroma največje število vprašanih je na podvprašanje odgovorilo s trditvijo se strinjam. Najmanj oziroma 2 odstotka sodelujočih je izbralo trditev sploh se ne strinjam. Druga najpogosteje izbrana trditev je popolnoma se strinjam.

Na 7. vprašanje, ki je zajemalo 4 podvprašanja, je bilo mogoče odgovoriti le z DA ali NE. Podvprašanja so se nanašala na posameznikovo ozaveščenost glede stresa. Najprej sem jim zastavila podvprašanje glede prepoznavanja znakov stresa in velika večina, to je 84 odstotkov vprašanih, je odgovorila z DA, kar pomeni, da so jim znaki poznani. Drugo podvprašanje se je nanašalo na tehnike obvladovanja stresa. Kar 55 odstotkov vprašanih je odgovorilo, da so z njimi seznanjeni. Pri 3. podvprašanju me je zanimalo, ali vedo, da stres vodi v zdravstvene težave. Skoraj vsi oziroma 98 odstotkov vprašanih so odgovorili z DA. Na koncu je bilo še vprašanje, ali so po njihovem mnenju dovolj ozaveščeni glede stresa.

Več kot polovica oziroma 53 odstotkov vprašanih je odgovorilo, da o stresu niso dovolj ozaveščeni.

Osmo vprašanje je posameznike spraševalo po številu otrok, ki jih imajo. Posamezniki so lahko izbrali številke od 1 do 4, ki so označevale število otrok.

Pri 9. vprašanju me je zanimalo, koliko časa na dan porabijo za pot v službo in nazaj. Največ oziroma 45 odstotkov sodelujočih ima službo blizu doma in za pot porabijo največ 15 minut dnevno. Sledijo osebe, ki jim pot vzame od 16 do 30 minut – takih je 37 odstotkov. Od 31 do 60 minut dnevno za pot v službo in nazaj porabi 12 odstotkov vprašanih. Samo 4 odstotki vprašanih porabijo za pot več kot 60 minut oziroma več kot 1 uro.

Deveto vprašanje je spraševalo, koliko let so zaposleni v sedanjem podjetju. Največ oziroma 35 odstotkov sodelujočih je izbralo odgovor od 1 do 5 let. Drugo mesto zaseda odgovor manj kot 1 leto, ki ga je izbralo ravno tako 35 odstotkov vprašanih in na katerega je odgovorila 1 oseba manj kot pri prejšnjem odgovoru. Od 5 do 10 let je v sedanjem podjetju zaposlenih le 12 odstotkov vprašanih. Že več kot 10 let je v podjetju zaposlenih 16 odstotkov sodelujočih.

Med vsemi, ki so sodelovali v anketi, je bilo največ oseb, ki so v izvenzakonski zvezi, in sicer 39 odstotkov. Samskih oseb, ki so izpolnile anketo, je 34 odstotkov, najmanj pa je v anketi sodelovalo oseb, ki so v zakonski zvezi.

5.5 Ugotovitve

V empiričnem delu naloge sem želela preučiti, ali se pri zaposlenih osebah pojavlja stres na delovnem mestu, in v ta namen sem tudi izdelala anketo. Kot je razvidno iz analize ankete, je sodelovalo več žensk kot moških. Po mojem mnenju lahko razlog za to iščemo v razliki med spoloma, saj znajo biti včasih ženske bolj pozorne in odprte, medtem ko so moški velikokrat mnenja, da tovrstne stvari njih ne zadevajo, zato jim ne posvečajo pozornosti. Največ odzivov sem dobila od ljudi, starih od 21 do 40 let in od 41 do 60 let. Predvidevam, da so te osebe sodelovale, ker večina med njimi uporablja socialna omrežja, poleg tega pa ne komunicirajo več tako kot včasih, ampak uporabljajo elektronsko pošto in druge oblike, prek teh spletnih orodij pa sem anketo tudi posredovala. Najmanj rezultatov sem dobila od oseb, ki so starejše od 61 let, verjetno zato, ker jih velika večina ne uporablja socialnih omrežij, če pa jih, v tem niso tako vešči kot mlajša populacija. Poleg tega nekateri nimajo pametnih telefonov ali računalnikov, prek katerih bi dostopali do ankete. Tudi oseb iz starostne skupine do 20 let ni bilo veliko. Te osebe so mlade, manj obremenjene, poleg tega pa se verjetno bolj poredko srečajo s stresom.

Na podlagi podatkov, ki sem jih pridobila z analizo ankete, sem prišla do zaključka, da ljudje sicer so pod stresom, vendar bolj zaradi drugih stvari in ne tako zelo zaradi službe.

Nekateri seveda občutijo stres na delovnem mestu, vendar je večina takih, ki so s službo zadovoljni. Oditi v službo zjutraj ali popoldan ali tudi ponoči jim ne predstavlja težave. Tam občutijo pripadnost podjetju, delo jih veseli, najpomembnejše pa je, da imajo s sodelavci pristne in prijateljske odnose. Z njimi radi sodelujejo v službi, večina pa se jih druži tudi izven službe, v zasebnem življenju.

Verjetno se vsak posameznik želi prikazati v najboljši luči, zato se trudi, da je delo opravljeno tako, kot mora biti. Iz podatkov je razvidno, da je večini sodelujočih v raziskavi pomembno napredovanje, ki ga po navadi dosežejo le s trdim in dobro opravljenim delom. Mnenja so, da tudi nadrejeni prepoznajo njihov trud, zato so deležni njihove podpore. Oseba, ki vidi, da je njen trud cenjen, bo verjetno dobila dodatno motivacijo, mogoče tudi nove ideje, ki bodo podjetju omogočile napredek. Tako kot bo napredovalo podjetje, bo napredovala tudi oseba, predvsem na čustvenem področju. Ko veš, da dosegaš dobre rezultate, raste tudi tvoja samozavest in vse se ti zdi mogoče, kar je dobro vodilo za naprej.

Iz pridobljenih podatkov je razvidno, da je večina oseb na trenutnem delovnem mestu zaposlenih manj kot 1 leto oziroma največ 5 let. Nekateri so se torej pred kratkim zaposlili ali zamenjali službo, zato o novi službi ne razmišljajo. Ker so odgovori glede zadovoljstva v službi pozitivni, lahko to pripišem ravno zamenjavi. Predhodno je mogoče prihajalo do nezadovoljstva, z zamenjavo pa tega ni več. Vedno namreč pridemo do neke točke, ko naše veselje ni več isto, kot je bilo nekoč, zato postajamo žalostni, vznemirjeni in se začnemo zapirati vase. To začne škodovati našemu organizmu, in če ne ukrepamo dovolj hitro, se lahko znajdemo v primežu stresa, ki postopoma sproži različne bolezni (Ihan, 2004).

Urniki v podjetjih so različni: nekateri delajo samo zjutraj, drugi tudi popoldan, 60 odstotkov vprašanih pa dela nočne. Glede na to, da so nočne izmene lahko naporne in spremenijo ustaljeni ritem, se je večina anketiranih oseb temu prilagodila, zato jim to ne predstavlja težav. Največja težava se pojavi na začetku, ko človek še ni vajen takega načina, ko pa preteče nekaj časa, postane nočna običajna izmena, tako kot jutranja ali popoldanska. Delodajalec se posameznikom najbolj prilagodi tako, da jim ponudi možnost sodelovanja pri oblikovanju urnika. Tako možnost ima kar nekaj vprašanih oseb. Mislim, da na ta način delodajalec zaposlenemu sporoča, da ga ceni in da tudi njegovo mnenje šteje, ter ga spoštuje. Zaposleni se tako počutijo pomembni, poleg tega pa si obveznosti razdelijo tako, kot njim najbolj ustreza. Težave se lahko pojavijo pri nadurah, ki jih nekaj oseb na delovnem mestu opravlja. Tem osebam se zdi, da jim delo omejuje druženje z družino in lastne hobije, saj nimajo prostega časa. Nadure po navadi izčrpajo človeka, še posebej, če jih opravlja večkrat na teden. Delavec postaja vedno bolj utrujen in kmalu se pojavijo bolezni. Več kot delaš, bolj postajaš utrujen, tvoje delo pa ni več tako dobro in natančno, kot je bilo prej.

Nekateri vprašani težko ločijo med delom in zasebnim življenjem. Večkrat se delu posvečajo tudi doma, po tem, ko so že prišli iz službe. Tudi če delovnih stvari ne urejajo doma, so večkrat z mislimi v službi, vsaj tako je razvidno iz rezultatov ankete. Delo domov

največkrat nosijo osebe, ki imajo lastna podjetja, na primer s. p. V tem primeru na neki način živiš s podjetjem, saj je del tebe. Če podjetje preneha delovati, nosi posledice lastnik oziroma ustanovitelj in tudi njegova družina.

Nekatere osebe so po prihodu iz službe rade same, druge potrebujejo družbo. Včasih se o določenih stvareh rad pogovoriš z bližnjo osebo, ni pa dobro, če stvari, ki te mučijo, ohranjaš zase, saj te začnejo čedalje bolj težiti. Neprijetne zadeve, ki se dogajajo v službi ali izven nje, je treba reševati sproti in se o njih pogovarjati, saj se tako izognemo konfliktom in zameram.

Ko sem v anketi povpraševala po stvareh, ki ne zajemajo službe, sem ugotovila, da se veliko oseb srečuje z glavoboli, nekateri se večkrat počutijo vznemirjeni, srečujejo pa se tudi z jezo, ki jo velikokrat prenašajo na druge, po navadi nič krive ljudi. To so znaki stresa, kar pomeni, da so nekatere osebe res pod stresom, vendar je večina takih, ki se s stresom ne srečujejo na delovnem mestu, ampak nekje drugje. Nekateri postanejo zelo vznemirjeni takrat, ko določene dejavnosti ne potekajo tako, kot so si jih zamislili, oziroma ne potekajo po predvidenem načrtu. Načrt se lahko spremeni tako v zasebnem življenju kot tudi na delovnem mestu. Ker je v anketi več oseb takih, ki jih določene stvari vržejo iz tira, bi jim svetovala, naj ne pustijo, da to vpliva nanje, saj se da vse rešiti. Če bomo jezni in zaskrbljeni, to nastale situacije ne bo spremenilo. Spremenita jo le pozitiven odnos in pravilen pristop.

Med vsemi podatki, pridobljenimi med analizo ankete, me je najbolj pozitivno presenetilo dejstvo, da res zelo malo oseb uporablja različne substance, s katerimi obvladujejo stres. Očitno ljudje niso tako zelo pod stresom, kot je sprva kazalo, mogoče je tudi, da so, ampak redkokdo si pri tem pomaga s substancami, na primer tabletami, temveč raje uporabljajo druge, naravne oblike.

Preden sem začela izvajati anketo, sem bila mnenja, da bo večina ljudi podvržena stresu, vendar podatki kažejo drugače. Mogoče je temu tako, ker je anketo izpolnilo veliko samskih in oseb v izvenzakonski zvezi, za katere ni nujno, da imajo otroke. Stres je namreč pogojen z otroki – več kot jih imaš, večja je verjetnost, da se znajdeš v stresnih situacijah. Večina vprašanih za pot na delo dnevno porabi do 15 minut, kar pomeni, da v njihovem življenju ni dejavnika, ki prispeva k podvrženosti stresu, kot so dolge vožnje, ki trajajo več ur in človeka popolnoma izčrpajo.

Prav tako me je presenetilo dejstvo, da večina anketiranih prepozna simptome stresa in se zavedajo, da je ravno stres razlog za različne bolezni. Nekateri poznajo tehnike, ki pomagajo pri obvladovanju stresa, je pa nekaj tudi takih, ki jim je to tuje. Med vsemi vprašanimi je več kot polovica takih, ki so mnenja, da so še vedno premalo ozaveščeni glede stresa.

Z rezultati ankete sem zadovoljna, saj nisem pričakovala toliko pozitivnih odgovorov, ampak sem se bolj nagibala k temu, da bom prejela večinoma negativne odgovore, ki bodo

nakazovali, da so skoraj vsi anketiranci pod stresom. Ugotavljam, da so podjetja čedalje bolj ozaveščena o stresu, zato poskušajo zaposlenim okolje prilagoditi tako, da se tam čim bolje počutijo. Pomembno je, da se zaposleni v službi počutijo prijetno in tja radi odhajajo, predvsem pa je zanje pomembno, da jih nadrejeni cenijo in da zanje niso le številke. Veliko podjetij svojim zaposlenim nudi različne oblike sprostitve, kot so izleti, masaže na delovnem mestu, zabave in podobno. Nekatera podjetja organizirajo izlete, novoletne zabave in obdarovanja tudi za družine svojih zaposlenih ter jim tako dajo vedeti, da zanje niso pomembni samo delavci, ampak tudi njihove družine. Prav tako je pomemben čas, ki ga zaposleni preživijo s svojimi najbližjimi, kar podjetje podpira. Vse to še dodatno motivira zaposlene.

Še vedno obstajajo podjetja, kjer so zaposleni samo številke. Taka podjetja zanima samo dobiček in ni jim mar, v kakšnem stanju so zaposleni, saj želijo od njih dobiti čim več. Take osebe velikokrat niso plačane tako, kot bi si zaslužile, njihov trud ni prepoznaven. Sčasoma so zaposleni v takih podjetjih vedno bolj utrujeni in nemotivirani, svojega dela pa ne zmorejo opravljati več tako kakovostno, kot so ga nekoč. Vse to sproži negativne učinke, lahko pa se tudi zgodi, da začnejo zaposleni odhajati iz podjetja. Če ima podjetje slab sloves, težko pridobi nove delavce in posledično preneha z delovanjem.

Podjetja se morajo zavedati, da so zaposleni tisti, ki jim pomagajo do uspeha. Če želijo dosegati najboljše rezultate, mora biti tudi njihov odnos do zaposlenih najboljši.

SKLEP

V zaključni nalogi sem se osredotočila na stres, ki je prisoten v vsakodnevnem življenju posameznika, predvsem pa sem želela ugotoviti, ali se stres pojavlja na delovnem mestu. Odločila sem se, da s pomočjo ankete preučim, ali so zaposleni na delovnem mestu res pod stresom, torej ali je to resnica ali samo mit. Na podlagi rezultatov lahko trdim, da se stres na delovnem mestu res pojavlja, vendar ne v takšni količini, kot sem pričakovala. Veliko ljudi je pod stresom v povezavi s službo, vendar še vedno prevladujejo tisti, ki jim služba ne predstavlja stresne situacije.

Vsak izmed nas se lahko znajde v stresu, zato se mi je zdelo smiselno preučiti njegove simptome, saj nikoli ne moreš predvideti, kdaj te bo doletela določena situacija. Dobro je, da smo glede tega ozaveščeni, saj v današnjem času to ne bi smelo biti nič sramotnega. Tempo življenja nas namreč privede do takšnih situacij. V nalogi sem zajela tudi tehnike za obvladovanje stresa, in sicer tiste, ki so se mi zdele najpomembnejše, in tiste, ki jih posameznik lahko izvaja sam, kjer koli in kadar koli. Tehnike za obvladovanje stresa je smiselno izvajati, še preden nastopi neljuba situacija, saj nam pomagajo, da nenehno izboljšujemo kakovost svojega življenja.

LITERATURA IN VIRI

1. Burger, T. (2014, 6. junij). *Strah pred partnerskim odnosom.* Pridobljeno 10. julija 2018 iz https://www.utrinek.si/strah-pred-partnerskim-odnosom
2. Data d. o. o. (2017, 28. november). *Delovni čas: Delavec ne sme delati več kot 56 ur na teden.* Pridobljeno 11. julija 2018 iz https://data.si/blog/2017/11/28/delovni-cas/
3. Elkin, A. (2014). *Obvladovanje stresa za telebane* (2. izd.). Ljubljana: Založba Pasadena.
4. Holist.eu. (2017, september). *Dihalne vaje.* Pridobljeno 2. julija 2018 iz http://www.holist.eu/dihanje.html
5. Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo.* Ljubljana: Mladinska knjiga.
6. Internet Media d.o.o. (2018). *Delovno okolje.* Pridobljeno 2. julija 2018 iz https://www.slonep.net/dom-in-oprema/poslovni-prostori/delovno-okolje
7. Kepic, S. (2008). *Stres na delovnem mestu* (diplomsko delo). Maribor: Fakulteta za organizacijske vede.
8. Khamisa, N., Oldenburg, B., Peltzer, K. & Ilic, D. (2015). Work related stress, burnout, job satisfaction and general health of nurses. *International journal of environmental research and public health, 12*(1), 652–666.
9. Lešer, I. (2004). *Nespečnost.* Pridobljeno 2. julija 2018 iz http://psihiater-leser.com/pomagajmo_si_sami/nespecnost/
10. Looker, T. & Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres: kaj lahko z razumom storimo proti stresu.* Ljubljana: Cankarjeva založba.
11. Mihalič, T. (2008). *Turizem: ekonomski vidiki.* Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
12. Mikolič, M. (2015). *Obvladovanje stresa na delovnem mestu* (diplomsko delo). Kranj: Fakulteta za organizacijske vede.
13. Powell, T. (1999). *Kako premagamo stres.* Ljubljana: Mladinska knjiga.
14. Preprosto naravno. (brez datuma). *Meditacija – sproščanje, umirjanje in poglabljanje vase.* Pridobljeno 2. julija 2018 iz https://www.preprosto-naravno.si/za-duso/meditacija-sproscanje-umirjanje-in-poglabljanje-vase
15. Rant, R. (brez datuma). *Z gibanjem premagajmo stres.* Pridobljeno 2. julija 2018 iz https://www.pravljicna.si/z-gibanjem-premagajmo-stres
16. Ružičić, A. (2012). *Individualne tehnike za obvladovanje stresa na delovnem mestu* (diplomsko delo). Maribor: Ekonomsko-poslovna fakulteta.
17. Slovenske novice. (2011, 5. december). *Stres je lahko tudi pozitiven.* Pridobljeno 2. julija 2018 iz https://old.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/stres-je-lahko-tudi-pozitiven
18. Spielberger, C. (1985). *Stres in tesnoba.* Ljubljana: Pomurska založba Murska Sobota in Centralni zavod za napredek gospodinjstva Ljubljana.
19. Starc, R. (2007). *Stres in bolezni.* Ljubljana: Sirius AP.
20. Šikman, G. (2016). *Tehnike sproščanja in njihov vpliv na doživljanje stresa na delovnem mestu* (diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za upravo.

21. Wax, R. (2017). *Čuječnost: kako se znebiti stresa ter poskrbeti za dobro počutje telesa in duha* (1. izd.). Tržič: Učila International.
22. Žaler, N. (2011). *Stres pri delu* (diplomsko delo). Kranj: Fakulteta za organizacijske vede.

PRILOGA

Priloga 1: Anketni vprašalnik

Anketa

Pozdravljeni. Sem Ingrid Dodič, študentka Ekonomske fakultete v Ljubljani. Do zaključka študija me loči le še diplomska naloga. Preučevala bom temo Stres na delovnem mestu, zato vas prosim, da si vzamete 2 minuti in izpolnite naslednjo anketo. S klikom na Naslednja stran pričnete z izpolnjevanjem ankete. Za sodelovanje se vam že vnaprej zahvaljujem.

Spol:
- Moški.
- Ženski.

V katero starostno skupino spadate?
- Do 20 let.
- Od 21 do 40 let.
- Od 41 do 60 let.
- 61 let ali več.

Kakšen je vaš trenutni status?
- Študent.
- Zaposlena oseba.
- Samozaposlena oseba (npr. s. p.)
- Brezposlena oseba.

Kakšna je vaša najvišja dosežena formalna izobrazba?
- Osnovna šola ali manj.
- Poklicna ali strokovna šola.
- Srednja šola.
- Višja, visoka šola ali več.

Q1 – Odgovorite na naslednja vprašanja.

	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti niti	Se strinjam	Povsem se strinjam
Tudi izven delovnega časa sem z mislimi v službi.					
Zaradi službe manj časa posvetim					

družini.					
Zadovoljen/na sem z delitvijo med delom in družino					
Imam težave z nespečnostjo.					
Moje delovno mesto zahteva veliko odgovornosti.					
Pogosto imam glavobole.					
Delo mi omejuje hobije.					
Vse, kar ne poteka tako, kot si zamislim, me vrže iz tira.					
Jezo velikokrat prenesem na družinske člane.					
Po prihodu iz službe sem najraje sam/a.					
Večkrat se počutim vznemirjeno.					
Za pomiritev uporabljam različne substance.					

Q2 – Odgovorite na naslednja vprašanja.

	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti niti	Se strinjam	Povsem se strinjam
V službi se počutim kot del kolektiva.					
V službo prihajam z veseljem.					
Razumem se s sodelavci.					
Deležen sem podpore nadrejenega.					
Opravljam tudi nočno delo.					
Podjetje prepozna moj trud.					
S sodelavci se družim tudi izven delovnega časa.					
S trenutnim delovnim mestom sem zadovoljen.					
Pogosto delam nadure.					
V službi vlada sproščeno vzdušje.					
Rad/a delam v timu.					
Razmišljam o zamenjavi delovnega mesta.					

Sodelujem pri oblikovanju urnika.					
Napredovanje v službi mi je pomembno.					

Q3 – Odgovorite z da/ne.

	Da	Ne
Prepoznam znake/simptome stresa.		
Poznam tehnike obvladovanja stresa.		
Zavedam se, da stres vodi v zdravstvene težave.		
Menim, da sem o stresu dovolj ozaveščen/a.		

Q4 – Koliko otrok imate (vpišite številko)?

Q5 – Koliko časa dnevno porabite za vožnjo na delovno mesto?

- Do 15 minut.
- Od 16 minut do 30 minut.
- Od 31 minut do 60 minut.
- Nad 60 minut.

Q6 – Koliko let ste zaposleni v sedanjem podjetju?

- Manj kot 1 leto.
- Od 1 leta do 5 let.
- Od 5 let do 10 let.
- Nad 10 let.

Q7 – Opredelite vaš zakonski stan.

- Samski/a.
- V zakonski zvezi.
- V izven zakonski zvezi.

Odgovorili ste na vsa vprašanja v tej anketi. Hvala za sodelovanje.