

UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA VISOKE POSLOVNE ŠOLE

ANALIZA STRESA NA DELOVNEM MESTU

Ljubljana, januar 2025

NATALIJA ULČAR

IZJAVA O AVTORSTVU

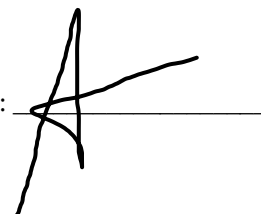
Podpisana Natalija Ulčar, študentka Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtorica predloženega dela z naslovom Analiza stresa na delovnem mestu, pripravljenega v sodelovanju s svetovalko doc. dr. Barbaro Grah

IZJAVLJAM

1. da sem predloženo delo pripravila samostojno;
2. da je tiskana oblika predloženega dela istovetna njegovi elektronski obliki;
3. da je besedilo predloženega dela jezikovno korektno in tehnično pripravljeno v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, kar pomeni, da sem 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 preko Repozitorija Univerze v Ljubljani;
10. da hkrati z objavo predloženega dela dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v njem in v tej izjavi;
11. da sem preverila verodostojnost informacij, ki izhajajo iz zapisov na podlagi uporabe orodij umetne inteligence.

V Ljubljani, dne 22.1.2025

Podpis študentke:



KAZALO

1	UVOD.....	1
2	TEORETIČNI DEL.....	2
2.1	Stres in stres na delovnem mestu	2
2.2	Psihološke posledice stresa na delovnem mestu	3
2.2.1	Depresija	4
2.2.2	Anksioznost.....	4
2.2.3	Jeza	5
2.2.4	Sindrom izgorevanja	6
2.3	Fizične posledice stresa na delovnem mestu	6
2.3.1	Glavoboli in migrene	6
2.3.2	Rak.....	7
2.3.3	Visok krvni tlak	7
2.3.4	Bolezni srca in ožilja.....	7
2.3.5	Kožne bolezni.....	8
2.3.6	Težave s hrbtenico	8
2.4	Vedenjske posledice stresa na delovnem mestu	8
2.4.1	Alkohol in tobačni izdelki.....	8
2.4.2	Droge	9
2.4.3	Dovzetnost za nesreče.....	9
2.4.4	Prehranske motnje	9
2.5	Tehnike obvladovanja stresa	10
2.5.1	Meditacija.....	10
2.5.2	Dihalne tehnike.....	10
2.5.3	Fizična aktivnost.....	11
2.5.4	Joga.....	11
2.5.5	Zdrava prehrana.....	11
2.5.6	Masaža	11
2.5.7	Refleksnoconska masaža.....	12
2.5.8	Vizualizacija.....	12
2.5.9	Druge tehnike obvladovanja stresa.....	12

3	EMPIRIČNI DEL.....	12
3.1	Metodologija.....	12
3.2	Rezultati kvantitativnega dela	13
3.3	Rezultati kvalitativnega dela.....	21
3.3.1	Stres na delovnem mestu	21
3.3.2	Posledice stresa	22
3.3.3	Tehnike obvladovanja stresa.....	22
3.4	Diskusija	23
4	SKLEP	25
	LITERATURA IN VIRI	27
	PRILOGE	29

KAZALO TABEL

Tabela 1:	Simptomi anksioznosti	5
Tabela 2:	Analiza odgovorov intervjujev	23

KAZALO SLIK

Slika 1:	Grafični prikaz spola anketiranih oseb	14
Slika 2:	Grafični prikaz starosti anketirancev	15
Slika 3:	Grafični prikaz najvišje dosežene stopnje izobrazbe anketirancev v številu	15
Slika 4:	Grafičen prikaz trenutnega delovnega statusa anketirancev	16
Slika 5:	Ocena trditve A: sam pri sebi znam prepoznati simptome stresa v %.	16
Slika 6:	Ocena trditve B: Menim, da je dovolj ozaveščenosti o stresu na delovnem mestu v %.....	17
Slika 7:	Ocena trditve C: na delovnem mestu sem pod stresom.	17
Slika 8:	Povprečja virov stresa s katerimi se posamezniki srečujejo na delovnem mestu.....	18
Slika 9:	Povprečja naslednjih trditev	18
Slika 10:	Povprečja najpogostejših posledic zaradi stresa na delovnem mestu.....	19
Slika 11:	Povprečja pogostosti uporabe tehnik obvladovanja stresa	20
Slika 12:	Povprečja učinkovitosti posameznih tehnik obvladovanja stresa	20

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Anketni vprašalnik in uvodni nagovor ankete.....	1
Priloga 2: Vprašalnik za intervju	4
Priloga 3: Intervju z M.Z.....	5
Priloga 4: Intervju z DD.....	7
Priloga 5: Intervju z SV	10
Priloga 6: Intervju z AP	13

SEZNAM KRATIC

angl. – angleško

NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje

WHO– (angl. World Health Organization) Svetovna zdravstvena organizacija

1 UVOD

Živimo v svetu, kjer se vsak posameznik iz dneva v dan srečuje s stresom. Nekateri se na stres odzivajo pozitivno, drugi negativno. Večina ljudi ob besedi stres pomisli na nekaj negativnega, ker se z njim ne znajo pravilno spopasti in ne vedo, da lahko vse vrste stresa tudi pozitivno vplivajo na neke dogodke ali situacije, s katerimi se srečujejo (Černigoj Sadar, 2002). Pogled posameznikov na stres je odvisen od človeka do človeka, predvsem od njegovega dojemanja stvari ali situacij v svetu. Stres se najpogosteje pojavi, ko smo preobremenjeni na delovnem mestu ali v zasebnem življenju, ko napredujemo v službi ali si postavimo veliko ciljev, ki jih želimo doseči v kratkem časovnem obdobju (Brinšek Lamut, 2023).

Stres je širok pojem, pri katerem gre za prilagoditveni proces, ki povzroča razne psihološke spremembe. Na eni strani lahko vpliva na človekovo fizično zdravje, na drugi strani pa tudi na vedenje posameznikov. Delimo ga na dolgotrajni oziroma kronični ali pa kratkotrajni stres. Imamo tri glavne faze stresa. V prvi fazi stresa pride do manjših sprememb vedenja, kot je na primer čustvena razdraženost, v drugi fazi pa se že lahko kaže izčrpanost in tudi začetek izgorelosti. Tukaj so znaki lahko vidni pri produktivnosti ali spanju. Tretja faza pa je najhujša, saj se lahko pojavijo depresija, anksioznost, kronične bolezni in druge duševne motnje (Černigoj Sadar, 2002).

Če se človek ne zna spopasti s stresom, to lahko pripelje do negativnih učinkov, ki potem vplivajo na vsa področja njegovega življenja. Zato strokovnjaki predlagajo, da vsaka oseba, ne glede na to, koliko stresa ima v življenju, uporablja eno ali več tehnik obvladovanja stresa. Teh tehnik je seveda več, katero posameznik izbere oziroma katera tehnika ali kombinacije tehnik mu najbolj ustrezajo, pa je odvisno od posameznika do posameznika (Strniša, brez datuma).

Namen zaključne strokovne naloge je raziskati posledice stresa na delovnih mestih in ugotoviti, katere tehnike ljudem najbolj pomagajo pri obvladovanju stresa, ter na podlagi ugotovitev podati priporočila posameznikom, kako naj se spopadajo s stresom na delovnem mestu, da ne pride do izgorelosti oziroma do hujših negativnih posledic na podlagi njihovega psihološkega in fizičnega stanja.

Cilji zaključne strokovne naloge so:

1. s teoretičnega vidika preučiti, kaj je stres in v kakšnih oblikah se pojavi;
2. navesti in preučiti, kakšni so odzivi na stres pri človeku;
3. navesti in preučiti tehnike obvladovanja stresa;
4. izvesti raziskavo in na podlagi dobljenih rezultatov ugotoviti najpogostejše posledice, ki jih stres pusti na ljudeh, spoznati, katere tehnike za preprečevanje stresa posamezniki uporabljajo na delovnem mestu, da preprečijo oziroma zmanjšajo posledice, ugotoviti, katera tehnika obvladovanja stresa se najbolj pogosto uporablja in

5. podati priporočila posameznikom, kako naj s pomočjo raznih tehnik zmanjšajo stres.

Zaključna strokovna naloga je sestavljena iz dveh delov, in sicer teoretičnega in empiričnega dela. Pri teoretičnem delu zaključne strokovne naloge je uporabljena metoda pregleda literature oziroma sinteza. Pri empiričnem delu zaključne strokovne naloge je uporabljena kombinirana metoda raziskovanja. Kvantitativni del temelji na anketi. Anketa je pol odprtega pol zaprtega tipa in je narejena na spletni strani 1ka, objavljena pa je bila na socialnih omrežjih. Podatki so analizirani s pomočjo opisne statistike. Kvalitativni del temelji na intervjujih. Izvedeni so tudi štirje intervjuji, s pomočjo katerih lahko podrobneje spoznamo, kako stres učinkuje na osebe, ki so sodelovale v intervjuju, in kako oziroma s pomočjo katerih tehnik ali kombinacij tehnik premagujejo stres. Pri kvantitativnem delu raziskave so podatki analizirani s pomočjo analize vsebine.

Iz kazala vsebine je razvidno, da je prvo poglavje namenjeno teoretičnemu delu, kjer preučimo stres in stres na delovnem mestu, psihološke, fizične in vedenjske posledice stresa na delovnem mestu ter tehnike obvladovanja stresa. Empirični del naloge je sestavljen iz metodologije, rezultatov kvantitativnega in kvalitativnega dela raziskave, diskusije ter sklepa. Zaključna strokovna naloga vsebuje vire in literaturo, na koncu naloge pa so vključene še priloge.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Stres in stres na delovnem mestu

Za stres bi lahko rekli, da je simbol človekovega prostora in časa, saj je vedno pomembnejši ter predstavlja sestavni del življenja vsakega posameznika. Ljudje se morajo zaradi razvoja sodobne tehnologije vse bolj prilagajati spreminjajočim se zahtevam okolja, kar posledično povzroča tudi veliko več stresa in stresnih situacij (Kovač, 2012). Beseda stres izhaja iz latinščine, prvič pa je bila uporabljena že v 17. stoletju (Božič, 2003, str. 17). Potem je pojem stres leta 1949 uvedel Hans Selye in ga predstavil kot program telesnega prilagajanja novim okoliščinam oziroma spremembam v okolju. Stres oziroma stresni odziv je telesni, kognitivni in vedenjski odziv našega telesa ob srečanju s stresorji (Jakšič, 2019). Luban-Plozza in Pozzi (1994) sta stres opredelila kot odgovor organizma na dražljaje iz okolja. Omenila pa sta tudi, da stres vključuje znake obrambe in prilagajanja. Greenberg in Baron sta stres opredelila kot vzorec čustvenih stanj in psihičnih odzivov, ki nastanejo kot reakcija na zunanje dejavnike, ki jim pravimo stresorji (Treven, 2005). Tyler je stres opredelil kot duševno in telesno reakcijo na spremembo (Treven, 2005). Selye je dejavnike, ki sprožijo splošni prilagoditveni sindrom, poimenoval stresorji. Stresorji so dražljaji, ki v telesu ustvarjajo stres. Posameznik doživi stres, ko mu odpove splošni prilagoditveni sindrom, ker se izčrpa. Selye je tak stres poimenoval kar distress. Tak stres lahko potem tudi posredno vpliva na druge posameznike ali organizacijo pri doseganju ciljev (Černigoj Sadar, 2002).

Imamo dve vrsti stresorjev, in sicer procesivne in sistemske. Procesivni stresorji so tisti, ki jih prejmemo preko naših čutil. Ti so povezani z našimi možgani. Gre za to, da naše telo zazna neko situacijo in potem s pomočjo senzoričnih informacij v možganih ugotovi, da je ogroženo. To ne velja samo za velike življenjske spremembe, ampak tudi za vsakodnevne pritiske in konflikte, s katerimi se srečujemo. Sistemski stres pa je stres, ko naše telo začuti bolečino oziroma spremembo na našem telesu. Te spremembe so lahko krvavitev, udarec, ureznina in druge poškodbe tkiva naše kože (Jakšič, 2019).

Stres na delovnem mestu je stres, ki nastane zaradi dejavnikov, ki vplivajo na nas in naše delo v službi oziroma na delovnem mestu. Študije so pokazale, da stres na delovnem mestu nastane zaradi preobremenjenosti posameznikov, časovne stiske, konfliktov med posamezniki ter še zaradi mnogih drugih dejavnikov (Narayanan in drugi, 1999).

Tudi stres na delovnem mestu delimo na pozitivni (konstruktivni) in negativni (destruktivni) stres. Pozitivni nam pomaga in nas motivira v določenih situacijah, medtem ko nas negativni omejuje pri kakovosti našega dela (Nelson in Simmons, 2003). Ko posameznik doživlja pozitivni stres, ve, da je sposoben obvladovati zahteve in se temu občutku ne upira, ker ve, da je sposoben ta stres nadzirati. Do negativnega stresa na delovnem mestu največkrat pride zaradi opravljanja zahtevnejših delovnih nalog v kratkem časovnem horizontu, nesorazmernosti med plačo in delom, napredovanja na višje delovno mesto in pa soočenja s težavami v zasebnem življenju. Pri negativnem stresu se poruši ravnotežje med dojemanjem zahtev in sposobnosti, ki so v tem primeru manjše od zahtev. Če negativni stres traja dlje časa, govorimo o dolgotrajnem stresu, ki se kaže kot izčrpanost in nas lahko popelje tudi v izgorelost. Izčrpanost se lahko kaže telesno in duševno. Poznamo tudi kronični stres, ki se pojavi, ko negativni stres traja daljše časovno obdobje, pri tem pa se posameznik nauči živeti z dolgotrajnim negativnim stresom, ker ga ne zna odpraviti. Zaradi tega se potem imunski sistem posameznika poslabša, lahko pa to vodi tudi v depresijo ali druge resne bolezni (Jakšič, 2019).

Ker vsak posameznik dojema situacije drugače, lahko stres doleti vsakega posameznika ne glede na delovni položaj, delovno obremenitev ali vrsto zaposlitve. Dojemanje vsakdanjih situacij v življenju ali na delovnem mestu je odvisno tudi od fizičnega in psihološkega stanja osebe. Stresnih situacij je na delovnem mestu zelo veliko že zaradi hitrega načina življenja in delovnih nalog, ki so vedno kompleksnejše. Vzroki za stres na delovnem mestu so lahko visoka delovna obremenitev, predolg delovni urnik, odnosi na delovnem mestu, nizke plače, strog nadzor nadrejenih, neprimerne delovne razmere, vrsta zaposlitve in pa visoka stopnja odgovornosti (Jakšič, 2019).

2.2 Psihološke posledice stresa na delovnem mestu

Psihološke posledice stresa so posledice, ki jih otežene situacije pustijo na ljudeh. Predvsem pa take situacije vplivajo na človekovo mentalno zdravje. Zelo tesno so povezane z vedenjskimi posledicami. Psihološke posledice dodatno otežujejo nadzor ravni stresa. S tem

se stres samo povečuje, dokler ne pride do točke, ko nad stresom posameznik nima več kontrole (Battison, 1999, str. 16). Med psihološke posledice stresa spadajo depresija, anksioznost, jeza, sindrom izogrevanja ter še nekaj drugih (Treven, 2005).

2.2.1 Depresija

Depresija je psihološka motnja, ki se pojavi pri mnogih posameznikih. Nanaša se na velik spekter težav z duševnim zdravjem. Po svetu za depresijo trpi okoli 300 milijonov posameznikov, medtem ko jo doživi vsak šesti posameznik vsaj enkrat v svojem življenju. Za depresivno motnjo lahko zboli vsak posameznik ne glede na spol ali starost (WHO, 2021). Simptomi depresije se začnejo z izrazitim potrtem razpoloženjem, s pomanjkanjem zanimanja za vsakodnevne aktivnosti ter pomanjkanjem zanimanja za stvari oziroma dejavnosti, ki jih sicer posamezniki drugače radi opravljajo. Pojavijo se tudi težave s koncentracijo in socializiranjem s sovrstniki, občutki ničvrednosti, krivde, bremena, težave s spanjem in apetitom ter še mnogo drugih težav. V nekaterih primerih se lahko razvijejo tudi samomorilne misli (Dobrek in Glowacka, 2023).

Epizode izrazitosti pri depresiji se delijo na blage, zmerne in hude. Vse te tri stopnje spremljata dva glavna simptoma, to sta potrto razpoloženje in pomanjkanje zanimanja za vsakodnevne dejavnosti. Ostali simptomi, ki so že navedeni, se razlikujejo od posameznika do posameznika (Dobrek in Glowacka, 2023). Ko je posameznik na začetku depresivne epizode na delovnem mestu, je simptome zelo težko prepoznati, saj so simptomi depresije vidni tretjim osebam šele po daljšem časovnem obdobju. Nekateri posamezniki skrivajo oziroma ne priznajo delodajalcu, da se soočajo z depresijo, ker jih je sram, ali pa se bojijo, kako se bo na to dejstvo odzval delodajalec. Tako vidimo, da je depresija bolezen, ki se na delovnem mestu skriva. S tem se potem tudi težave na delovnem mestu povečujejo in jih je na koncu veliko težje odpraviti. Različne evropske raziskave so pokazale, da se z depresijo na delovnem mestu sooča od 20–25 odstotkov zaposlenih, medtem ko kar polovica depresivnih epizod ostaja nezdravljenih (Nolimal, 2015).

2.2.2 Anksioznost

Anksioznost je patološko stanje, pri katerem posameznik čuti tesnobo, ki je povezana s telesnimi znaki vzburjenja avtonomnega živčnega sistema. Tabela 1 prikazuje tri različne načine, kako se anksioznost kaže pri ljudeh (Petek, 2022).

Tabela 1: Simptomi anksioznosti

Vrste anksioznosti	Najpogostejši simptomi
Psihopatološko	Notranji nemir, ogroženost, strah, napetost in nespečnost.
Telesno	Oteženo dihanje, vrtoglavica, nezmožnost stanja na nogah in motorični nemir.
Vegetativno	Suha usta, znojenje, tresenje celega telesa, prebavne težave in pospešen srčni utrip.

Vir: Petek (2022).

Imamo več vrst anksioznih motenj, in sicer: generalizirano anksiozno motnjo, fobijo, obsesivno kompulzivno motnjo, panično motnjo in panične napade. Pri generalizirani anksiozni motnji pretirana zaskrbljenost traja 6 mesecev ali več, posameznik pa ne pozna vzroka njegovega stanja. Tukaj so motnje kronične, vendar se lahko z leti malenkost tudi zmanjšajo. Fobija se kaže s patološkim strahom pred situacijo ali predmetom. Sem sodi tudi socialna fobija, pri kateri se posameznik boji zunanjega sveta, saj meni, da ga vsi okoli njega ocenjujejo oziroma na neki način obsojajo. To se največkrat zgodi zaradi posameznikovega nespoštovanja samega sebe. Pri obsesivno kompulzivni motnji posamezniki poskušajo z raznimi navadami ali dejanji pregnati oziroma se znebiti ponavljajočih se ali trajno vsiljivih misli in predstav. Kompulzijo pa opredelimo kot ponavljajoče se dejanje in obnašanje ter kot odziv na te obsesivne misli. Panična motnja in panični napadi so najpogostejši pri anksioznih motnjah, saj se lahko razvijejo pri vseh vrstah anksioznosti (Petek, 2022).

2.2.3 Jeza

Jeza je čustvo, ki se najpogosteje pojavi, ko posameznik želi urediti svet okoli sebe v skladu s svojimi željami, vrednotami in potrebami, vendar njegova dejanja ogrožajo dejavniki okoli njega. Lahko smo jezni sami nase ali pa na ljudi okoli nas. Poleg tega lahko našo jezo negativno prenašamo na druge ljudi. Jeza je tesno povezana tudi z močjo posameznika. Zato je pogosto prisotna na delovnih mestih, prav tako tudi v vsakdanjem življenju. Najpogosteje se na delovnih mestih pojavi, ko je nadrejena oseba jezna na podrejeno osebo, saj s tem misli, da jo bo motivirala za boljše delo. Če je jeza močna, temu lahko rečemo tudi srd ali bes. Ko je čustvo jeze dolgotrajno, temu rečemo ogorčenje. Jeza posameznika ni nikoli usmerjena na osebnost drugega posameznika, ampak na njegovo obnašanje v določenem trenutku ali določenem časovnem obdobju (Milivojević, 2008).

Jeza lahko vpliva tudi na spreminjanje in odzive našega telesa. Nekateri stiskajo čeljusti, grizejo ustnice, stiskajo pesti, pokajo členke in spreminjajo glasnost govora. Lahko pa pride tudi do hujših simptomov, kot so glavobol, pospešeni srčni utrip, stiskanje v grlu in prsih, bolečine v predelu srca in slaba prebava (Milivojević, 2008).

Imamo dve vrsti jeze, in sicer socializirano in nesocializirano. Na začetku svojega življenja izražamo najprej nesocializirano jezo, potem pa nas z leti starši in druge osebe okoli nas

naučijo izražati socializirano jezo. Nesocializirano jezo občuti posameznik, ki meni, da je nekdo drugi šibkejši od njega, vendar pa ta oseba še vedno ogroža njegove vrednote ali položaj. Tukaj posameznik meni, da lahko šibkejšega prisili, da spremeni svoje vrednote, medtem ko ima pri socializirani jezi večjo moč pravica in ne moč posameznika. Za to poskrbijo družbene ustanove, ki se ukvarjajo z varovanjem človekovih pravic (Milivojević, 2008).

2.2.4 Sindrom izgorevanja

Kronične čustvene in medosebne obremenitve posameznika na delovnem mestu vodijo v izgorelost. Imamo tri vrste izgorelosti, in sicer poklicno neučinkovitost, cinizem ter izčrpanost. Ko posameznik pride do faze izgorelosti, se mu poslabša tako osebno kot tudi družbeno življenje. S tem se poslabša tudi učinkovitost delovnih nalog, ki jih opravlja, poleg tega pa izgorelost na ljudeh pušča psihološke in fizične posledice. Vse te posledice ne vplivajo samo na osebo, ki je v fazi izgorelosti, ampak tudi na vse osebe, ki delujejo okoli njega. Posamezniki, ki so v fazi izgorelosti, večino časa posvečajo delu in s tem pozabijo skrbeti zase in na ljudi okoli sebe. Poleg tega namenijo manj časa družini, prijateljem in imajo veliko manj prostega časa za opravljanje dejavnosti, ki jih veselijo (Fink, 2016).

2.3 Fizične posledice stresa na delovnem mestu

Ko imamo okoli sebe kot tudi v delovnem okolju neustrezne dejavnike, ki se ne odpravijo v daljšem časovnem obdobju, to začne vplivati na naše zdravje. Med fizične posledice stresa spadajo glavoboli in migrena, rak, visok krvni tlak, bolezni srca in ožilja, kožne bolezni in težave s hrbtenico (Treven, 2005, str. 44–45).

2.3.1 Glavoboli in migrene

Veliko posameznikov se kdaj sreča z glavobolom. Glavna razlika med glavobolom in migreno je, da migrena traja dlje časa in se pojavlja pogosto. Ko je posameznik utrujen ali je v stresu, začne podzavestno napenjati mišice, ki obkrožajo predel vratu in glave. Če se te napetosti ne zavedamo oziroma je ne poskušamo zmanjšati, pride do tenzijskega glavobola, katerega simptom so bolečine in pritisk v glavi. Pri migreni je bolečina utripajoča in se največkrat pojavi samo na enem mestu oziroma na eni strani glave. Pred pojavom migrene se lahko posamezniku oslabi vid, ali pa se pojavijo želodčne težave. Če je stres glavni razlog za glavobol posameznika, se mora izogibati določeni hrani, spuščanju obrokov, spremembam okolja, hormonskim spremembam in hudim telesnim naporom (Powell, 1999, str. 38–39).

2.3.2 Rak

Rak ali s tujko maligni tumor je vrsta bolezni, ki nastane zaradi spremembe v celičnem jedru ali zaradi mutacije genov v telesnih ali spolnih celicah. Imamo dve vrsti nastanka raka. Posameznik lahko bolezen podeduje od staršev ali prastaršev. Temu pravimo dedni rak. Druga vrsta raka lahko nastane brez dedovanja in se lahko pojavi med našim življenjem pri kateri koli starosti. Tukaj imamo več dejavnikov, ki lahko vplivajo na rakova obolenja, npr. so kajenje, hrana, sevanje in virusi. Ti dejavniki neposredno vplivajo na naše celice, ki popravljajo napake, nastale v genih. V rakavo obolenje se lahko spremeni katera koli celica v našem telesu, glede na tkivo pa jih delimo v štiri glavne skupine. Te skupine so: karcinomi, sarkomi, levkemije in limfomi. Do rakavih obolenj pride predvsem pri kroničnem stresu. Ko smo ljudje dlje časa pod stresom, se ga naučimo ublažiti, kar pomeni, da se zatekamo k nezdravim navadam, kot so pretirano kajenje, slaba prehrana in čezmerno pitje alkohola. Vse te slabe navade vplivajo na delovanje naših organov (Onkološki inštitut, brez datuma).

2.3.3 Visok krvni tlak

Zvišan krvni tlak ne sodi med bolezni. Pri zvišanem krvnem tlaku gre predvsem za poglavitne neodvisne simptome, ki so glavni razlog za nastanek in pojavljanje drugih bolezni, ki jim pravimo srčno-žilne bolezni. Dejavniki, ki povzročajo povišan krvni tlak, so stres, spol, dedna obremenjenost za to bolezen, čezmerno uživanje alkohola, slaba prehrana, telesna neaktivnost in zvišana vrednost krvnega sladkorja (Fras in Zaletel-Kragelj, 2004). Za visokim krvnim tlakom zboli kar vsak četrti ali peti človek v zrelih letih. Bolezen se največkrat odkrije le na sistematičnih pregledih (Jerše, 1992).

2.3.4 Bolezni srca in ožilja

Bolezni srca in ožilja danes prizadenejo vse več posameznikov. Zaradi tega sodobna medicina poskuša razviti vse več natančnih diagnostičnih pristopov za njihovo zdravljenje (Kennedy in Jannings, 2009).

Razlogov za bolezni srca in ožilja je veliko. Lahko se prenašajo dedno, lahko nastanejo zaradi čezmerne uporabe tobačnih izdelkov, prenapetosti, neustrezne prehrane, pomanjkanja gibanja ali sladkorne bolezni. Vsi našteti dejavniki so tesno povezani s stresom, ki ga doživlja posameznik. Dejavniki, ki zvišujejo možnost srčnih obolenj, so krvni lipidi, med katere spadata holesterol in trigliceridi. Če je posameznik pod stresom dlje časa, to zvišuje raven holesterola v krvi, kar posledično zvišuje možnost za bolezni srca in ožilja (Treven, 2005, str. 44–45).

2.3.5 Kožne bolezni

Različna čustvena in duševna stanja vplivajo na kožo posameznikov in so vzrok za nastanek kožnih bolezni. Pomembno je, da vsak posameznik pozna in skrbi za svojo kožo in upošteva njene zahteve. Najbolj znane psihosomatske kožne bolezni so atopijski dermatitis, vitiligo, alopecija las, rozacea, akne in seboreja. Poleg drugih dejavnikov nanje močno tudi vpliva stres. Ena izmed negativnih posledic, ki jih dolgotrajni stres in utrujenost puščata na posameznikih, je intenzivno staranje kože, ki pa se da upočasniti z zdravo prehrano ter prostim časom (Ajnik, 2022).

2.3.6 Težave s hrbtenico

Težave s hrbtom se lahko poleg drugih razlogov pojavijo tudi zaradi stresa. Največkrat se težave s hrbtom pojavijo zaradi dolgotrajnega stresa. Zaradi dolgotrajnih in ponavljajočih se bolečin v predelu hrbta je posameznik nekako prisiljen uporabljati protibolečinske tablete, ki pa imajo poleg lajšanja bolečin tudi veliko negativnih učinkov. Ko se pojavijo bolečine v hrbtu, je prva rešitev lahko meditacija, pa tudi joga, raztegovanje, pravilna telesna drža, masaža ipd. Lahko pa si posameznik vzame tudi krajši odmor od dela, da odpočije hrbtenico (MO-GY Center zdravja, brez datuma).

2.4 Vedenjske posledice stresa na delovnem mestu

Bistvo vedenjskega odziva na stres je v tem, da poskušamo čim prej odpraviti stresorje v različnih okoliščinah. Odzivi se med seboj razlikujejo, saj smo tudi ljudje različni. Če se posameznik napačno odzove na neko stresno situacijo, se ta samo poglobi, kar ustvari še večji stres pri posamezniku. Ko pa izbere oziroma se odloči za pravilen vedenjski odziv, se reši stresne situacije (Ihan, 2004, str. 65). Med vedenjske posledice stresa spada čezmerna uporaba alkohola, tobačnih izdelkov in drog, dovzetnost za nesreče, prehranske motnje in še veliko drugih.

2.4.1 Alkohol in tobačni izdelki

Čezmerno poseganje po alkoholu in tobačnih izdelkih se v stresnih situacijah zelo poveča, saj nas v tistem trenutku to najbolj sprosti in s tem pozabimo oziroma vsaj malo odmislimo našo stresno situacijo. Povečanje uživanja alkohola in tobačnih izdelkov se poveča ne glede na to, ali gre za dolgotrajni ali kratkotrajni stres. Obe stvari sta škodljivi za naše zdravje in lahko puščata več vrst negativnih posledic na našem telesu. V trenutku stresne situacije posameznik ne gleda na negativne učinke alkohola ali tobačnih izdelkov, temveč išče le rešitev, s katero bo ublažil stres (American Heart Association, 2014). Uživanje tobačnih izdelkov namreč povzroča razna rakova obolenja, bolezni srca in ožilja, bolezni dihal ter druge bolezni. V Sloveniji zaradi uporabe tobačnih izdelkov umre kar okoli 3600 prebivalcev letno. Tudi alkohol lahko povzroči rakova obolenja in druge kronične bolezni.

Posebej so izpostavljeni tem boleznim posamezniki, ki dlje časa čezmerno uživajo alkohol in tobačne izdelke. Čezmerno uživanje alkohola pa poleg bolezni povzroča tudi akutne zdravstvene posledice. Sem spadajo različne poškodbe tako pri delu kot tudi izven dela. Vpliva pa seveda tudi na varnost v prometu (NIJZ, 2016a; NIJZ, 2016b).

2.4.2 Droge

Med legalizirane droge spadajo alkohol, tobačni izdelki, kava in pravi čaj. Te droge nimajo zdravilnih vrednosti, prav tako pa nimajo veliko negativnih učinkov. Vendar lahko zaradi čezmerne uporabe postanemo odvisni tudi od legaliziranih drog. Pod droge spadajo tudi narkotiki, ki jih predpiše zdravnik za zdravljenje duševnih motenj pod posebnim zdravstvenim nadzorom. Do problema zlorabe pride, ko zdravnik prekliče uporabo narkotikov, posameznik pa potem te dobi neke druge (Kastelic in Mikulan, 2004). Poleg legaliziranih drog imamo še nelegalizirane, kot so opij, morfin, heroin, kokain, trava in še veliko drugih (Dvoršek, 2003).

2.4.3 Dovzetnost za nesreče

Če je posameznik pod hudim stresom ali pritiskom, se dovzetnost za nesreče skokovito poveča. Ko so posamezniki pod hudim pritiskom, v določeni situaciji niso dovolj skoncentrirani, saj jim misli uhajajo drugam, to pa potem povzroči manjše ali večje nesreče/napake. Že ko smo popolno skoncentrirani na neko situacijo, pride do napak ali nesreč. Stres pri posamezniku povzroča megleno in neracionalno razmišljanje ter agresivno vedenje. Stres lahko tudi spremeni vedenje posameznika v nekem okolju. S tem posameznik lahko škodi sam sebi in pa tudi osebam okoli njega (CalmClinic, 2016).

2.4.4 Prehranske motnje

Do škodljivega stresa in močnega občutka krivde lahko pride tudi zaradi nezdravega prehranjevanja ali pretirane zaskrbljenosti za pravilno prehranjevanje. Izjema tukaj so le ljudje, ki se morajo zaradi zdravstvenih razlogov držati stroge ali predpisane diete (Looker in Gregson, 1993). Ljudje se na stres lahko odzovejo čisto različno. Nekaterim se tek poveča, drugim pa zmanjša. Manjši tek je glavni vzrok za depresijo pri nekoliko starejših ljudeh. Kadar pa se pojavi manjši tek pri mlajših osebah, lahko včasih govorimo tudi o anoreksiji. Če se ljudem ne glede na starost tek zaradi stresa poveča, lahko to vodi v debelost. Zaradi tega se potem lahko pojavijo tudi druge bolezni, kot so težave z dihanjem in s hrbtenico, srčne težave ter artritis (Treven, 2005).

2.5 Tehnike obvladovanja stresa

Če želimo stres nadzirati oziroma ga zmanjšati, preden začne negativno vplivati na naše telo, moramo uporabiti eno ali več tehnik obvladovanja stresa. In le s tem bomo obdržali ravnovesje uravnoveženega in za nas obvladljivega stresa. Če razumemo naše čustvene odzive in reakcije v okolju, v katerem delujemo, lahko lažje uravnovesimo tehtnico. Za uravnavanje tehtnice pa obstajata dve možnosti. Prva možnost je, da spreminjamo zahteve, druga pa, da izboljšamo naše sposobnosti za obvladovanje stresa (Vrhunc, 2011, str. 18).

Imamo več tehnik oziroma oblik sproščanja, ki jih lahko izvaja delavec oziroma vsak posameznik na individualni ravni. Glede na to, da smo si ljudje različni, vsakemu izmed nas ustreza drugačna tehnika. Seveda te tehnike delujejo še boljše, če prakticiramo uporabo več tehnik hkrati.

2.5.1 Meditacija

Meditacija je primerna tehnika obvladovanja stresa, saj nam pomaga umiriti naše misli. S pomočjo meditacije se osredotočimo nase in na naše dihanje. S tem se naše telo začne sproščati in psihično umirjati. Na začetku meditacija predstavlja velik izziv za veliko posameznikov, saj je zelo težko umiriti svoje misli in ne razmišljati le o eni stvari. Meditacija zajema razmišljanje in poglobitev v naš problem, s tem pa tudi tehniko obvladovanja ter kontroliranje uma in naših misli. Pri meditaciji v stanju sproščenosti prevladujejo valovi alfa. Glavni cilj meditiranja je, da se oseba osredotoči na neko besedo, ki nima pravega pomena. Ta beseda mu predstavlja pripomoček pri nadzorovanju svojih misli. Pri meditaciji se levi del možganov, ki ima analitični pristop, umakne desnemu delu možganov, ki imajo intuitivni pristop. Vse to pripomore k povečanju naše umirjenosti in na drugi strani zmanjšanju stresne reakcije. Meditacija nas uči, kako nadzirati lastne misli in čustva. Pomaga nam pa tudi pri reševanju problemov v življenju. S pomočjo meditacije se naš srčni utrip umiri, zmanjša se frekvenca dihanja, zniža se krvni tlak, upočasni se naša presnova in umiri se simpatični živčni sistem (Tušak in Masten, 2008, str. 137–138).

2.5.2 Dihalne tehnike

Nadzorovano dihanje je najhitrejši in najučinkovitejši način sproščanja naših misli (Schmidt, 2003). Način, s katerim posameznik lahko ugotovi, ali pravilno diha, je, da se uleže na hrbet, glavo položi na blazino in se poskuša sprostiti. Eno dlan položi na trebuh, drugo pa na prsi. Kolena upogne, stopala pa se dotikajo tal. Potem počasi vdihne skozi nos, usta pa ima zaprta. Dih zadrži vsaj dve sekundi, vajo pa ponovi najmanj štirikrat. Če se dlan med vdihom na trebuhu počasi dviguje, med izdihom pa spušča, medtem ko je dlan na prsih ves čas pri miru, potem ve, da je dihanje pravilno (Looker in Gregson, 1993).

2.5.3 Fizična aktivnost

Redna telesna dejavnost je ena izmed boljših zaščit pred stresom. Med telesne oziroma fizične dejavnosti sodijo tek, plavanje, hoja, kolesarjenje, pilates, joga in še druge. Telesna aktivnost mora biti redna ali vsaj pogosta. S pomočjo redne telesne aktivnosti posameznik okrepi svoje mišice, um, srce, s tem pa potem tudi izboljša svoje počutje. Pri redni telesni aktivnosti je zelo pomembna tudi disciplina, ki se je veliko posameznikov nauči s fizično aktivnostjo, ta disciplina pa se potem prenese tudi na druge vidike njegovega življenja. Seveda pa fizična aktivnost sama po sebi ni dovolj za obvladovanje stresa. Če pogledamo z drugega vidika, nam fizična aktivnost ne bo veliko pomagala, če se na drugi strani ne prehranjujemo pravilno, čezmerno uživamo alkohol ali tobačne izdelke. Fizična aktivnost pripomore le k temu, da imajo negativni vplivi na nas manjšo moč (Treven, 2005). Osebe, ki so tekmovalne pri svojem delu in želijo svoje delo opravljati boljše od drugih, naj bi se izogibale tekmovalni fizični aktivnosti. Udeležba na tekmovalnih fizičnih aktivnostih bi stres samo povečala in fizična aktivnost potem ne bi bila več tehnika obvladovanja stresa. To bi bilo seveda drugače, če bi ali če te osebe potem na tekmovalne fizične aktivnosti gledajo kot na zabavo ali samo igro (Treven, 2005, str. 61–62).

2.5.4 Joga

Joga se lahko uporablja kot terapija za obvladovanje stresa tako na telesni kot tudi duševni ravni. Da bi joga učinkovala, jo je treba izvajati vsak dan. Fizični del joge je sestavljen iz dihalnih vaj in različnih telesnih položajev. Z rednim izvajanjem joge se nam izboljšajo krvni obtok, prožnost hrbtenice in ostalih mišic ter odpornost. Poleg tega pa joga uskladi telo in duha, pomaga nam pri razvijanju samozavesti, dobrem zdravju, izboljša koncentracijo in še veliko več (Maheshwarananda, 1996).

2.5.5 Zdrava prehrana

Zdrava prehrana ne vpliva pozitivno le na videz oziroma vitalnost posameznika, ampak pozitivno vpliva na naš um in naše razpoloženje. Daje nam energijo in moč za obrambo pred stresnimi situacijami. Pravilo, ki velja že več desetletij, je, da naj bi vsak posameznik zaužil pet obrokov na dan. V te obroke spadajo zajtrk, kosilo, večerja in dve vmesni malici (Powell, 1999, str. 134).

2.5.6 Masaža

S pomočjo masaže dosežemo mentalno in tudi fizično sprostitev. Masaža v našem telesu ublaži bolečine v mišicah in s tem pričara občutek ugodja, hkrati pa spodbudi krvni obtok in pospeši izločanje strupenih snovi (Battison, 1999). Ljudje, ki veliko časa preživijo pred računalnikom oziroma v sedečem položaju, imajo napete mišice, predvsem v hrbtu, vratu in

ramenih. Pri sprostitvi teh bolečin v mišicah jim najbolj pomaga masaža. Prav tako masaža pomaga pri napetosti zaradi preobremenjenosti na delovnem mestu (Treven, 2005).

2.5.7 Refleksnoconska masaža

Refleksnoconska masaža je primer terapije, ki temelji na povezavah med conami na stopalu ali dlaneh in organi in organskimi sistemi v našem telesu. Vsak par stopal ali dlani je zrcalna slika celotnega telesa posameznika, njegovega zdravstvenega stanja in je s tem tudi ključ do sprostitve ter aktiviranja samozdravilnih mehanizmov telesa (Vrhunc, 2011, str. 26–27).

2.5.8 Vizualizacija

Pri vizualizaciji s pomočjo domišljije posameznik spreminja vedenje, čustva ter notranje fiziološko stanje. S pomočjo domišljije si posameznik predstavlja, kar želi. Domišljijo lahko razložimo kot jezik posameznikovega podzvestnega mišljenja. Zato vizualizacija predstavlja sprostitev misli in osvobajanja negativnih. Ko sliko vizualiziramo z dovolj podrobnostmi, se vse naše misli osredotočijo na to sliko in s tem pridemo v fazo sproščenosti. S tem se nam umirijo srčni utrip, napetost v mišicah in krvni tlak (Kos Berlak, 2016).

2.5.9 Druge tehnike obvladovanja stresa

Glede na to, da smo se v nalogi osredotočili predvsem na tehnike obvladovanja stresa, ki so bolj povezane z umirjanjem notranjih misli in dela na sebi, imamo tudi druge vrste sproščanja, ki pa so bolj osredotočene na sproščanje hormona sreče, ki mu tudi pravimo serotonin. Nekaterim posameznikom pomaga, da vse svoje misli zapišejo na list papirja, drugim sprehod v naravi, nekaterim topla kopel, druženje s prijatelji, poslušanje glasbe, petje, plesanje, gledanje filmov/ serij, vožnja s kolesom, razne igre, druženje in še veliko več drugih. Pri pisanju podpoglavja Druge tehnike obvladovanja stresa sem si pomagala z različnimi viri in orodji za generiranje idej.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Metodologija

Zaključna strokovna naloga je sestavljena iz teoretičnega in empiričnega dela. Za raziskovanje smo uporabili metodo pregleda literature, ki je uporabna za analizo znanstvene in strokovne literature. Poleg tega je pri podnaslovu druge tehnike obvladovanja stresa pomagal ChatGPT, kateri je pripomogel k raziskovanju drugih načinov s katerimi si posamezniki pomagajo pri obvladovanju stresa na delovnem mestu. Tematike, ki so pomagale pri zaključni strokovni nalogi, so bile predvsem stres na delovnem mestu. Analizirali smo tudi tehnike obvladovanja stresa, ki pomagajo posameznikom, ter posledice,

ki jih stres pušča na posameznikih. V empiričnem delu zaključne strokovne naloge je uporabljena kombinirana metoda raziskovanja, kar pomeni, da je uporabljenih več načinov oziroma tehnik zbiranja podatkov. Prva uporabljena metoda je bila kvantitativna, druga pa kvalitativna.

Kvantitativno raziskavo smo izvedli v obliki ankete. Vsa vprašanja anketnega vprašalnika so v prilogi številka 1. Anketa je bila objavljena na spletu. Razdeljena je na tri dele. Prvi del ankete se nanaša na osebne podatke. To so podatki o spolu, starosti, izobrazbi itd. Drugi del ankete se nanaša na stres na delovnem mestu, na posledice, ki jih pušča stres na posameznikih itd. Tretji in zadnji del ankete pa se nanaša na tehnike obvladovanja stresa oziroma kako se s stresom soočajo posamezniki. Anketo smo objavili na spletu, in sicer na družbenih omrežjih. Poleg tega smo jo preko elektronske pošte anketo poslali osebam, ki nimajo socialnih omrežij. Potem smo podatke analizirala tako, da smo najprej izključili nepopolne ankete in začeli z analizo uporabnih podatkov. Pri anketi smo za analizo podatkov uporabili opisno statistiko.

Kvalitativna oblika raziskave je bila intervju. Tudi intervju je bil kot anketa razdeljen na tri dele. Prvi del intervjuja se nanaša na osebne podatke, drugi del na posledice, ki jih stres pušča na posameznikih, zadnji del intervjuja pa se nanaša na tehnike obvladovanja stresa oziroma kako se posamezniki soočajo s stresom. Pri intervjujih smo bili pozorni na to, da smo izbrali posameznike različnih starosti. Vsi izvedeni intervjuji so potekali v živo, ena na ena. Vsak intervju je trajal približno eno uro. Glavni cilj intervjujev je bil nekoliko globlje spoznati, kakšne posledice stres dejansko pusti na posameznikih, katere tehnike uporabljajo in ali jim te tehnike zares pomagajo.

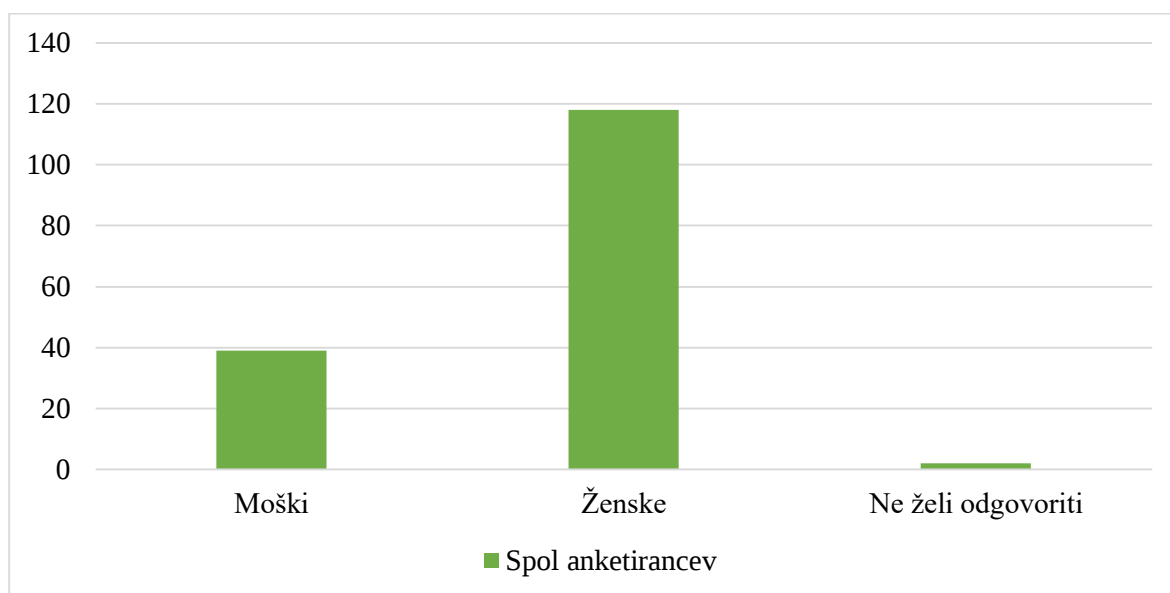
3.2 Rezultati kvantitativnega dela

Anketa je razdeljena na tri dele. Prvi del je namenjen zbiranju demografskih in deloma osebnih podatkov o anketirancih. Vključeval je vprašanja o spolu, starosti, najvišji doseženi stopnji izobrazbe, trenutnem statusu posameznika ter nazivu delovnega mesta. Ti podatki so potem omogočili pridobivanje osnovnih informacij posameznikov. Drugi del ankete je bil osredotočen na to, ali anketiranci znajo prepoznati stres na delovnem mestu sami pri sebi, ter na posledice, ki jih delovni stres pušča na anketirancih. Ta del ankete je omogočil pridobivanje informacij o posledicah, ki jih je delovni stres pustil oziroma jih pušča na anketirancih. V tem delu ankete so bila zastavljena vprašanja o tem, ali znajo sami pri sebi prepoznati simptome stresa, ali vpliva na njihovo delo v delovnem okolju in ali vpliva na njihovo vsakdanje življenje izven delovnega okolja, ali delovni stres prenašajo tudi na druge osebe v delovnem okolju in izven njega, ter vprašanja o psiholoških, fizičnih in vedenjskih posledicah, ki so jih doživeli zaradi delovnega stresa. Zadnji del ankete se je navezoval predvsem na tehnike obvladovanja stresa. Tukaj je bil vprašalnik sestavljen iz vprašanj, kot so, katere tehnike obvladovanja stresa uporabljajo in v kolikšni meri jim te tehnike pomagajo. Poleg tega pa je ta del vprašalnika vključeval odprti tip vprašalnika, in sicer pri

vprašanju, kjer nas je zanimalo, katere druge načine oziroma tehnike obvladovanja stresa uporabljajo poleg že naštetih v anketi. Na podlagi teh podatkov smo ugotovili, kako si posamezniki, ki so bili vključeni v anketo, lajšajo simptome delovnega stresa. Anketo smo on line objavili 9. julija 2024, zaključili pa 11. julija 2024, saj nam je v tem času uspelo zbrati dovolj veljavnih in uporabnih podatkov. Potem pa smo pri analizi ankete uporabili opisno statistiko. Ta pristop analize je omogočil povzemanje vseh dobljenih podatkov.

Anketo je rešilo 499 posameznikov, od teh smo v analizo vključili le 161 posameznikov, ker so samo te ankete bile veljavne. Prvo anketno vprašanje se je nanašalo na spol posameznikov. Na to vprašanje je odgovorilo 159 posameznikov. Kot je razvidno s slike 1, je od 159 posameznikov anketo rešilo 25 % oziroma 39 posameznikov moške populacije, 74 % oziroma 118 posameznikov ženske generacije ter 1 % oziroma 2 posameznika, ki pa na prvo vprašanje nista želela odgovoriti.

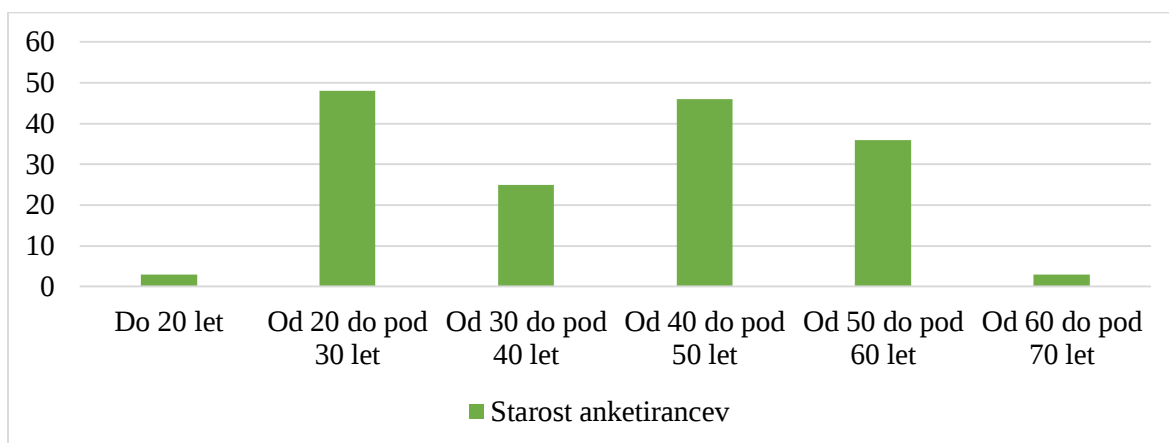
Slika 1: Grafični prikaz spola anketiranih oseb



Vir: lastno delo.

Drugo vprašanje se je nanašalo na starost posameznikov. Na to vprašanje je odgovorilo 161 posameznikov. Kot je razvidno na sliki 3, tri osebe spadajo v starostno skupino pod 20 let, 48 posameznikov v razred od 20 do 30 let, 25 posameznikov v razred od 30 do 40 let, 46 posameznikov v razred od 40 do 50 let, 36 posameznikov v razred od 50 do 60 let ter 3 posamezniki v razred od 60 do 70 let. S slike 2 lahko razberemo, da prevladuje starostna skupina od 20 do 30 let.

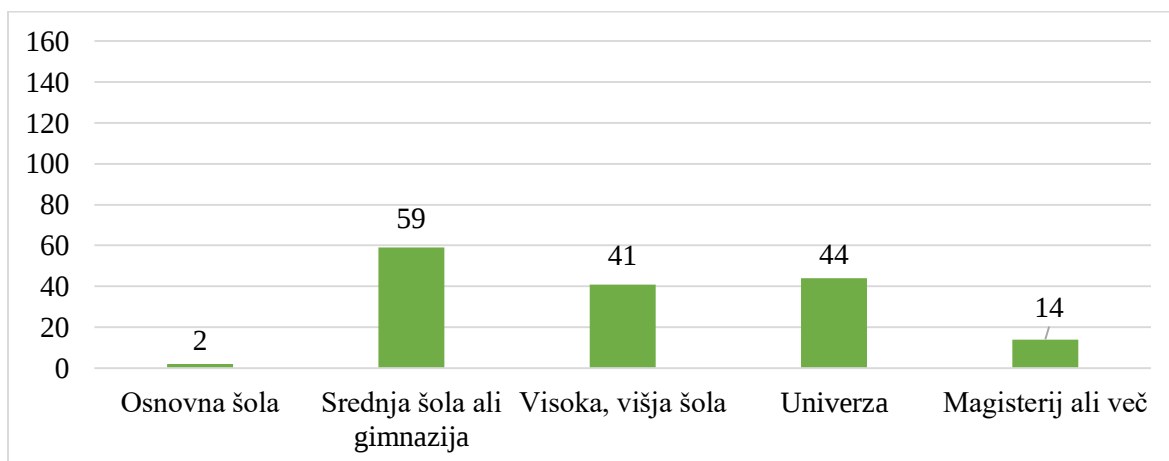
Slika 2: Grafični prikaz starosti anketirancev



Vir: lastno delo.

Tretje vprašanje se je nanašalo na najvišjo doseženo stopnjo izobrazbe posameznikov. Na to vprašanje je odgovorilo 160 posameznikov. Kot je razvidno na sliki 3, sta 2 anketiranca dokončala le osnovno šolo, 59 anketirancev je zaključilo le srednjo šolo ali gimnazijo, 41 anketirancev ima dokončano višjo, visoko šolo, 44 anketirancev ima dokončano univerzo, 14 anketirancev ima zaključen magisterij ali več. Iz teh podatkov je razvidno, da ima največji delež anketirancev dokončano srednjo šolo ali gimnazijo.

Slika 3: Grafični prikaz najvišje dosežene stopnje izobrazbe anketirancev v številu

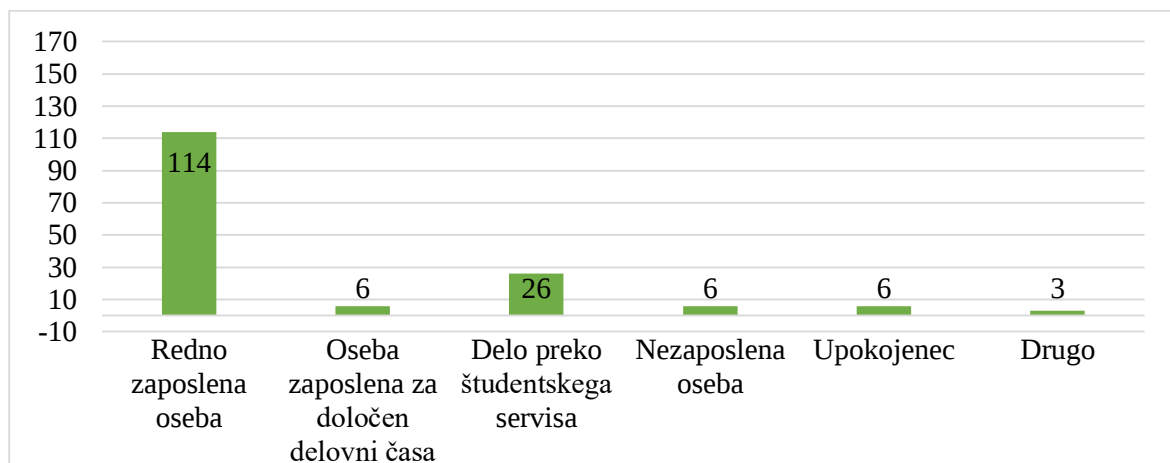


Vir: lastno delo.

Četrto vprašanje se je nanašalo na trenutni delovni status posameznikov. Na to vprašanje je odgovorilo 161 posameznikov. Kot je razvidno na sliki 4, je 71 % (114) posameznikov redno zaposlenih, 4 % (6) posameznikov je zaposlenih za določen delovni čas, 16 % (26) posameznikov delo opravlja preko študentskega servisa, 4 % (6) posameznikov ni zaposlenih nikjer, 4 % (6) predstavljajo upokojenci in 2 % (3) sta na vprašanje odgovorila z drugo. Odgovor drugo predstavlja dve samozaposleni osebi, in sicer ena oseba je moškega

spola, druga pa ženskega. Tretji posameznik iz odgovora drugo je na bolniškem dopustu. S slike 4 je razvidno, da je izmed vseh anketirancev največ oseb, ki imajo redno zaposlitev.

Slika 4: Grafični prikaz trenutnega delovnega statusa anketirancev

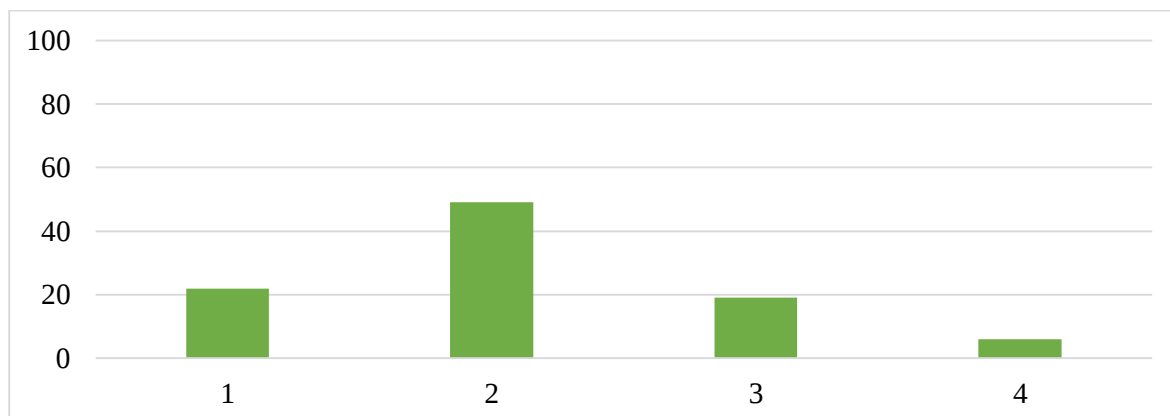


Vir: lastno delo.

Peto vprašanje se je nanašalo na naziv delovnega mesta posameznikov. Na to vprašanje je odgovorilo 133 posameznikov. V anketi so sodelovali predstavniki različnih poklicev, vse od natakaric, finančnikov, svetovalcev, delavcev v proizvodnji, špediterjev, tehnikov, vodij, administratorjev, učiteljev, zdravnikov, oseb, ki niso želele odgovoriti, in še veliko več.

Šesto vprašanje se je nanašalo na tri trditve, in sicer: a) sam pri sebi znam prepoznati simptome stresa, b) menim, da je dovolj ozaveščenosti o stresu na delovnem mestu ter c) na delovnem mestu sem pod stresom. Navedena je bila lestvica od 1 do pet, kjer je 1 pomenilo sploh se ne strinjam, 2 ne strinjam se, 3 niti se strinjam niti se ne strinjam, 4 se strinjam ter 5 popolnoma se strinjam. Povprečje trditve a) je znašalo 2,1. S slike 5 pa je razvidno, da se največ anketirancev ne strinja s trditvijo, da znajo sami pri sebi prepoznati simptome stresa.

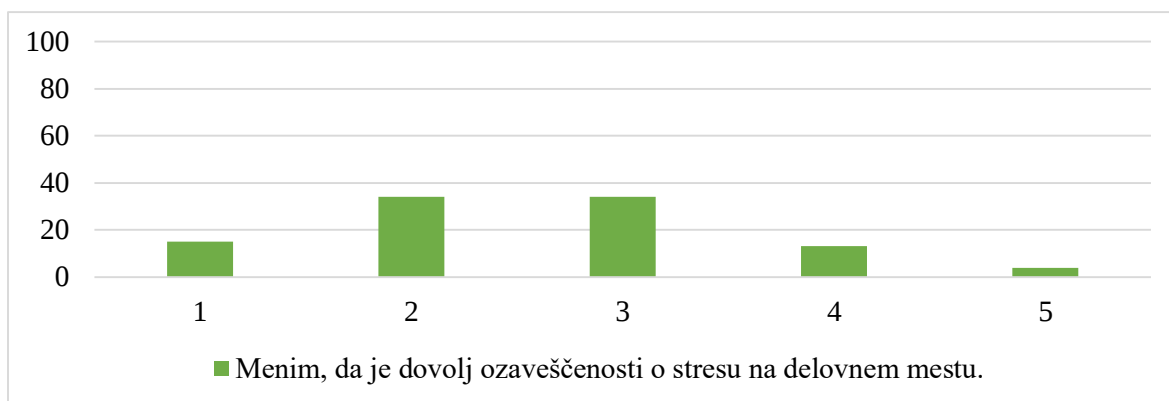
Slika 5: Ocena trditve a: Sam pri sebi znam prepoznati simptome stresa (v %).



Vir: lastno delo.

Povprečje trditve b) je znašalo 2,6, kar pomeni, da največ posameznikov meni, da ni dovolj ozaveščenosti o stresu na delovnem mestu oziroma se o tej tematiki ne govori dovolj. To ugotovitev lahko razberemo tudi s slike 6.

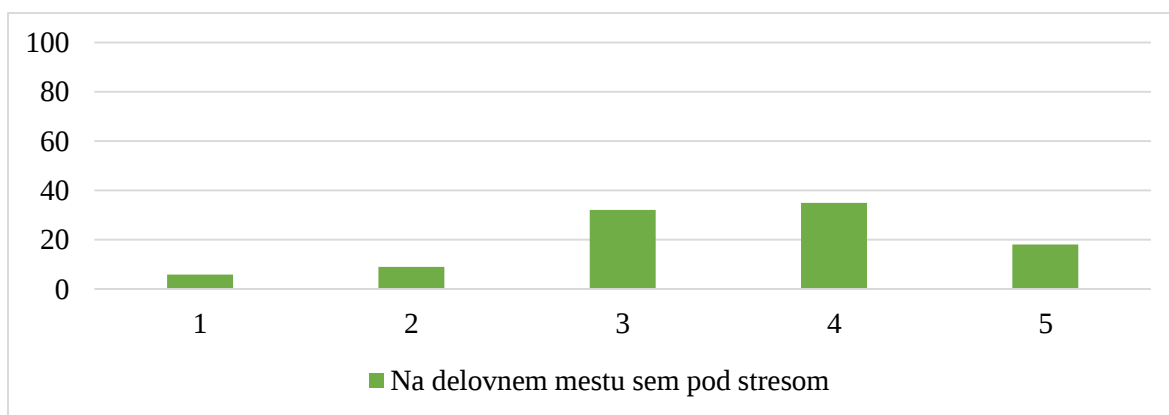
Slika 6: Ocena trditve b: Menim, da je dovolj ozaveščenosti o stresu na delovnem mestu (v %).



Vir: lastno delo.

S slike 7 je razvidno, da je povprečje tretje trditve 3,5, kar pomeni, da se največ anketirancev ni opredelilo ali pa se s to trditvijo niso strinjali. Na prvo trditev je odgovorilo 144 posameznikov, na drugo trditev 145 posameznikov, na tretjo pa 145 posameznikov.

Slika 7: Ocena trditve c: Na delovnem mestu sem pod stresom.

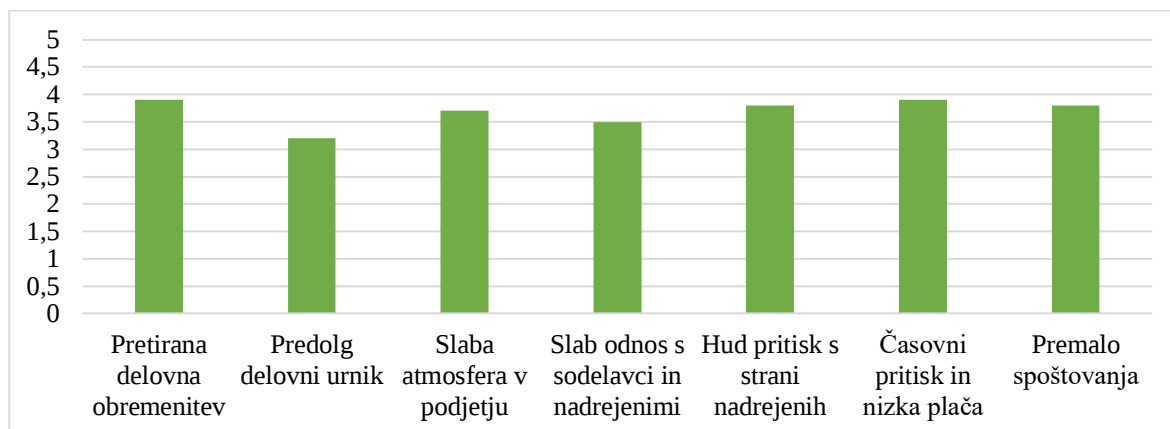


Vir: lastno delo.

Sedmo vprašanje se je nanašalo na vire stresa, s katerimi se posamezniki lahko spopadajo na delovnem mestu. Navedena je bila tudi lestvica od ena do pet, kjer je število 1 pomenilo sploh ne vpliva, 2 ne vpliva, 3 niti vpliva niti ne vpliva, 4 vpliva ter 5 zelo vpliva. Pri prvem viru stresa, pretirani delovni obremenitvi, je povprečje znašalo 3,9. Drugi vir, predolg delovni urnik, je imel povprečno oceno 3,2. Slaba atmosfera v podjetju je bila ocenjena s povprečjem 3,7. Slab odnos s sodelavci in nadrejenimi je imel povprečje 3,5, kar pomeni nevtralne do negativne ocene. Huden pritisk nadrejenih je dosegel povprečje 3,8. Časovni

pritisk in nizka plača imata povprečje 3,9, kar potrjuje njun velik vpliv na stres. Premalo spoštovanja je imelo povprečno oceno 3,8. Poleg že navedenih virov stresa so zaposleni izpostavili tudi druge vire stresa, kot so pomanjkanje podpore, pritisk strank ter slab odnos z uporabniki. Najpogostejši vir stresa so zaposleni sami določili. S slike 8 pa je razvidno, da je najpogostejši vir stresa, s katerim se soočajo posamezniki, pretirana delovna obremenitev ter časovni pritisk in nizka plača.

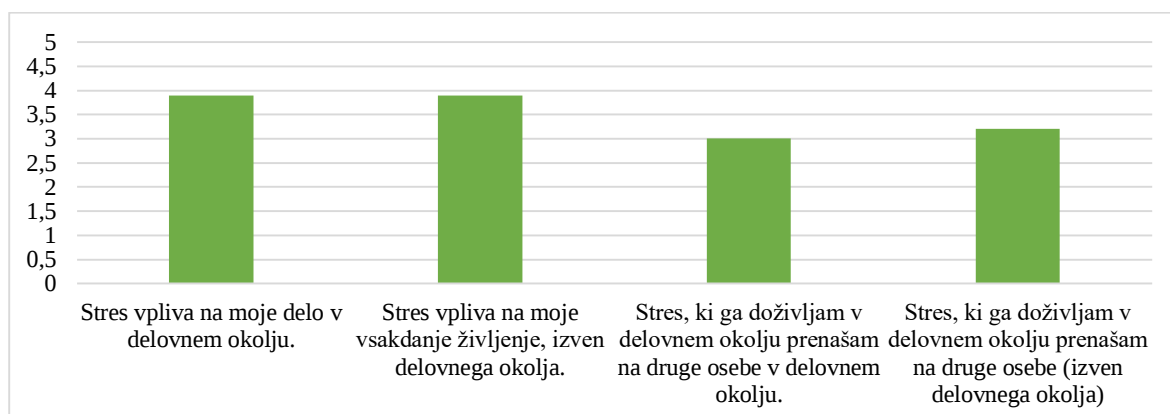
Slika 8: Povprečja virov stresa, s katerimi se posamezniki srečujejo na delovnem mestu



Vir: lastno delo.

Osmo vprašanje se je navezovalo na vpliv stresa na delo in življenje izven delovnega okolja ter prenašanje stresa na druge. Na prve tri trditve je odgovorilo 145 posameznikov, na zadnjo trditev pa 144. Navedena je bila lestvica od 1 do 5, kjer je 1 pomenilo sploh se ne strinjam, 2 ne strinjam se, 3 niti se strinjam niti se ne strinjam, 4 se strinjam ter 5 popolnoma se strinjam. S slike 9 je razvidno, da sta prva in druga trditev imeli povprečje 3,9, kar pomeni močan vpliv trditev na anketirance. Tretja trditev je dosegla povprečje 3, četrta pa 3,2, kar nakazuje na nekoliko zmernejši vpliv.

Slika 9: Povprečja izbranih trditev



Vir: lastno delo.

Deveto vprašanje se je nanašalo na posledice, s katerimi se posamezniki lahko srečujejo zaradi stresa na delovnem mestu. Tudi tukaj je bila postavljena lestvica od 1 do 5, kjer je 1 pomenilo sploh se ne strinjam, 2 ne strinjam se, 3 niti se strinjam niti se ne strinjam, 4 se strinjam ter 5 popolnoma se strinjam. Naštete posledice so bile depresija, anksioznost, jeza, izgorelost, visok krvni tlak, kožne bolezni, bolezni srca, glavoboli, težave s hrbtenico, čezmerno uživanje alkohola in tobaka, uživanje drog, dovzetnost za nesreče ter prehranske motnje. Najpogostejše posledice so bile depresija, katere povprečje je znašalo 3,9, izgorelost s povprečjem 3,5 in glavoboli, katerega povprečje je bilo 3,3. Manj pogoste so bile hujše bolezni, kot so rak in bolezni srca, ter čezmerna uporaba substanc. Iz tega lahko razberemo, da stres zmerno vpliva na zdravje anketirancev. S slike 10 pa je razvidno, da je najpogostejša posledica zaradi stresa na delovnem mestu izmed vseh naštetih prav depresija.

Slika 10: Povprečja najpogostejših posledic zaradi stresa na delovnem mestu

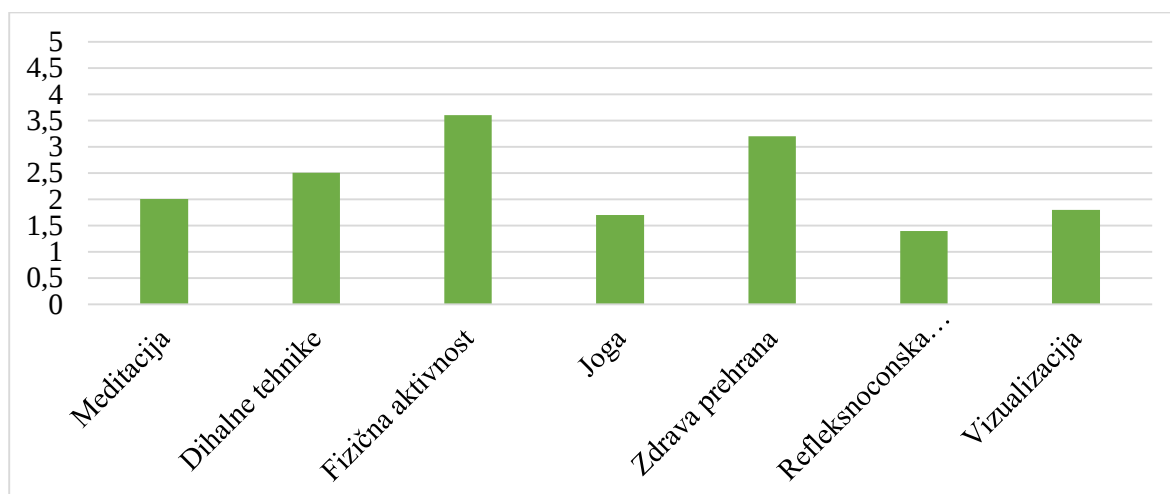


Vir: lastno delo.

Deseto vprašanje se je nanašalo na tehnike obvladovanja stresa, in sicer na to, ali so anketiranci že slišali za tehnike. Na to vprašanje je odgovorilo 145 posameznikov. Izmed vseh posameznikov jih je 127 že slišalo za tehnike obvladovanja stresa, kar predstavlja 79 % odgovorov, medtem ko 11 % oziroma 18 posameznikov še ni slišalo za tehnike obvladovanja stresa.

Enajsto vprašanje se je nanašalo na to, kako pogosto anketiranci uporabljajo navedene tehnike obvladovanja stresa. Lestvica je segala od 1 do 5, kjer je 1 pomenilo nikoli, 2 zelo redko, 3 občasno, 4 pogosto in 5 vsak dan. Prva tehnika je bila meditacija, njeno povprečje je znašalo 2. Druga tehnika obvladovanja stresa je bila dihalna tehnika, katere povprečje je znašalo 2,5. Tretja tehnika so bile fizične aktivnosti, tukaj je povprečje znašalo 3,6. Na vse prve tehnike obvladovanja stresa je odgovorilo 145 ljudi, na naslednje tehnike pa 144 ljudi. Četrta tehnika je bila joga, katere povprečje je znašalo 1,7. Peta tehnika je bila zdrava prehrana, njeno povprečje je znašalo 3,2. Šesta navedena tehnika je bila refleksnoconska masaža, povprečje je znašalo 1,4. Zadnja navedena tehnika je bila vizualizacija, katere povprečje pa je znašalo 1,8. S slike 11 lahko vidimo, da je kot tehnika obvladovanja stresa najpogosteje uporabljena fizična aktivnost.

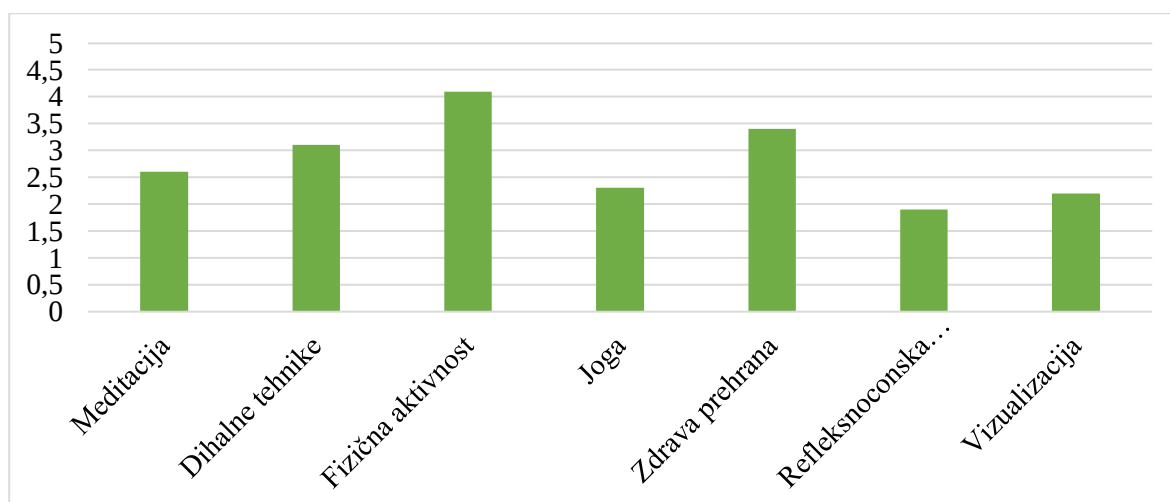
Slika 11: Povprečja pogostosti uporabe tehnik obvladovanja stresa



Vir: lastno delo.

Dvanajsto vprašanje se je prav tako navezovalo na tehnike obvladovanja stresa, in sicer na to, v kolikšni meri navedene tehnike obvladovanja stresa pomagajo posameznikom. Tudi tukaj je bila postavljena lestvica od 1 do 5, kjer je 1 pomenilo zelo neučinkovito, 2 neučinkovito, 3 niti učinkovito niti neučinkovito, 4 učinkovito in 5 zelo učinkovito. Meditacijo je ocenjevalo 136 ljudi, povprečje je znašalo 2,6. Dihalne tehnike je ocenilo 141 ljudi, povprečje pa je znašalo 3,1. Fizične aktivnosti je ocenilo 143 ljudi, povprečje je znašalo 4,1. Jogo je ocenilo 134 ljudi, povprečje je tukaj znašalo 2,3. Zdravo prehrano je ocenilo 143 ljudi, povprečje je znašalo 3,4. Refleksnoconsko masažo je ocenilo 133 ljudi, povprečje te tehnike je znašalo 1,9. Vizualizacijo je ocenilo 135 ljudi, povprečje je znašalo 2,2. S slike 12 lahko razberemo, da je fizična aktivnost najučinkovitejša tehnika obvladovanja stresa.

Slika 12: Povprečja učinkovitosti posameznih tehnik obvladovanja stresa



Vir: lastno delo.

Trinajsto vprašanje se je ponovno navezovalo na tehnike obvladovanja stresa, in sicer na to, katere druge tehnike anketiranci uporabljajo. Tukaj je bilo veliko različnih odgovorov, kot so druženje s prijatelji, urejeno spolno življenje, vožnja z avtomobilom, branje, odmik v samoto, pogovor, šport, savna, spanec, delo na vrtu, ples, dopust, alkohol, premori, zapiranje vase, psihoterapija, čuječnost, gong, preživljanje časa z živalmi, pozitivno razmišljanje, počitek in še mnogo drugih.

Štirinajsto – zadnje vprašanje se je nanašalo na predhodno vprašanje, kjer so morali posamezniki oceniti, v kolikšni meri jim tehnike oziroma načini, ki so jih navedli, dejansko pomagajo. Ponovno je bila navedena lestvica od 1 do 5, kjer je 1 pomenilo zelo neučinkovito, 2 neučinkovito, 3 niti učinkovito niti neučinkovito, 4 učinkovito in 5 zelo učinkovito. Tukaj je bilo veliko različnih odgovorov in tudi ocen. Glede na to, da je bilo veliko razlik, strnjene analize ni bilo mogoče narediti.

3.3 Rezultati kvalitativnega dela

Poleg ankete smo izvedli še štiri polstrukturirane intervjuje. Vprašanja intervjuja so priložena v prilogi številka 3. Celotni intervjuji so priloženi v prilogah štiri, pet, šest in sedem. Intervjuvance smo zaradi anonimnosti poimenovali z začetnicami njihovega imena in priimka.

Prvi intervju smo izvedli 12. 7. 2024 s študentko MZ, drugega 15. 7. 2024, prav tako s študentko DD, ki delo v istem podjetju opravlja že dve leti, tretji intervju smo opravili 17. 7. 2024 s SV, četrti intervju pa 18. 7. 2024 z AP. Vsak intervju je trajal približno petinštirideset minut. Prve tri intervjuje smo izvedli v živo, zadnjega pa preko platforme zoom, saj je bil intervjuvanec na dopustu.

3.3.1 Stres na delovnem mestu

Vse osebe, s katerimi smo opravili intervju, so omenile, da znajo same pri sebi stres zelo dobro prepoznati. Pri prepoznavanju stresa pri intervjuvancih smo ugotovili, da vsi štirje posamezniki občutijo stres na enak način, poleg ostalih načinov oziroma znakov, ki so jih omenili. Skupni znak posledice stresa pri vseh posameznikih je utrujenost. Pri tem vprašanju smo ugotovili, da trije posamezniki nimajo večjih telesnih posledic v stresnih situacijah, medtem ko se ena oseba pogosto zateka k alkoholu, tobačnim izdelkom ali drogam. Pri vprašanju o tem, ali doživljajo stres na delovnem mestu, so trije intervjuji razkrili enak pogled na stres oziroma smo pri vseh treh izvedeli, da so že doživeli oziroma na delovnem mestu doživljajo stres, ki ga povzročijo različne situacije. Ena intervjuvanka še ni doživela stresa na delovnem mestu. Razlog za to je bil predvsem, da je še študentka in vsak dan dela le do štiri ure. Omenila pa je tudi, da bi to najverjetneje bilo drugače, če bi vsak dan morala delati po osem ur. Vsi posamezniki se strinjajo, da se o stresu govori premalo. Če bi se govorilo nekoliko več, določene osebe ne bi doživele izgorelosti, depresije ali katere koli

druge posledice delovnega stresa. Prav tako bi bilo tudi vsem zaposlenim veliko lažje, če bi se o mentalnem stanju zaposlenih več pogovarjali ali pa izvajali polletne/letne ankete, da bi se stopnja stresa zaposlenih močno znižala. Razen DD se vsi ostali intervjuvanci srečujejo s stresom, ki ga povzročajo različni dejavniki. Pri vseh treh intervjuvancih pridemo do skupnega dejavnika, ki je pretirana delovna obremenitev. Dva intervjuvanca imata še en skupni dejavnik, in sicer prenizko plačo. Stres posameznikom povzročajo tudi nadrejeni, ostali zaposleni ali pa stranke, ki so nesramne, in mnogi drugi dejavniki. Trije posamezniki so povedali, da stres ne vpliva na njihovo delo v delovnem okolju, DD je omenila, da ne doživlja stresa na delovnem mestu, drugi ga zna nadzirati, tretji pa zelo dobro skriti. Medtem delovni stres zelo vpliva na četrto osebo, in sicer pretežno na njeno delo. Največkrat je to zaradi prevelike količine nalog, ki jih mora dokončati oziroma z drugimi besedami se četrta oseba na delovnem mestu počuti preobremenjeno. To potem povzroči manjšo osredotočenost in večje delanje napak. Poleg tega ji pade tudi zagnanost za nove naloge ali izzive, ki ji jih postavijo nadrejeni. Delovni stres v večini primerov vpliva na vse posameznike. Na nekatere bolj, na nekatere manj. Nekateri so bolj razdražljivi in nagnjeni k sporom. Pri drugih je ključnega pomena to, koliko časa imajo zase po službi. Če imajo več časa za razne aktivnosti, stres ne vpliva toliko na njihovo vsakdanje življenje, če pa ga imajo manj, pa ta delovni stres kažejo tudi v svojem vsakdanjem življenju. Vsi štirje posamezniki se v obdobju, ko so pod stresom, raje umaknejo nekam na samo, stran od ljudi.

3.3.2 Posledice stresa

Delovni stres je na intervjuvancih pustil različne posledice. Prva oseba se sooča z raznimi težavami, kot so anksioznost, kožne bolezni, migrene, ki se z višjim stresom samo še močno poslabšajo. Prav tako včasih občuti tudi izgorelost in jezo. Tretji intervjuvanec poleg kratkotrajne živčnosti še ni doživel nobene izmed naštetih posledic. Najmočnejše posledice stresa se kažejo na osebi, s katero smo opravili intervju nazadnje, in sicer je to AP. Tukaj so posledice nekoliko resnejše, saj zaradi velikega delovnega stresa prepogosto posega po alkoholu, tobaknih izdelkih ter včasih tudi po drogah. Med drugimi posledicami delovnega stresa, ki so jih našeli, sta asocialnost in nervoznost. Četrty intervjuvanec je omenil tudi pogosto obiskovanje klubov in igralnic.

3.3.3 Tehnike obvladovanja stresa

Vsi intervjuvanci so že slišali za tehnike obvladovanja stresa. Nekateri niso vedeli, da se to, kar so našeli, imenuje tehnika obvladovanja stresa. Tukaj so odgovorili malo različno, vendar zelo podobno. Dobili smo odgovore, kot so dihalne tehnike, fizična aktivnost, joga, meditacija in poslušanje glasbe. Oseba, s katero smo nazadnje opravili intervju, ne uporablja nobene izmed naštetih tehnik obvladovanja stresa, je pa omenila, da je včasih igrala košarko, kar šteje pod fizično aktivnost. Vsem ostalim trem intervjuvancem je skupno, da pogosto uporabljajo fizično aktivnost kot tehniko obvladovanja stresa. Prva oseba, s katero smo opravili intervju, telovadi petkrat na teden in se poskuša v večini primerov zdravo

prehranjevati, druga oseba bi lahko rekli, da se ukvarja s fizično aktivnostjo med koncem tedna. Ponavadi se odpravi na krajši sprehod skozi center Ljubljane. Tretja oseba pa zelo rada teče in hodi v hribe. Omenila je, da ne glede na to, koliko časa ji ostane v dnevu, vedno najde čas za tek, med vikendom pa tudi pohod v hribe ali gore. Vse odvisno od tega, koliko časa ima. Po opravljeni fizični aktivnosti se posamezniki počutijo veliko bolj sproščeni, kot so bili prej. Med vadbo se nekako odklopijo od vsega in se osredotočijo na izvajanje vadbe ne glede na to, ali gre za hojo, tek, fitnes ... Prav tako je oseba DD omenila, da s pomočjo fizične aktivnosti da iz sebe vso jezo, ki jo zadržuje v sebi. Najpogostejši odgovor, ki se smo ga dobili pri vprašanju, katere druge načine spopadanja s stresom uporabljajo, je bil poslušanje glasbe. Nekateri gredo radi na enodnevne izlete, se družijo z družinskimi člani, čistijo stanovanje ali hišo. Poslušanje glasbe drugi intervjuvanki pomaga pri tem, da se osredotoči le na besedilo in melodijo in pozabi na stres oziroma na vse, kar koli se je dogajalo na delovnem mestu tisti dan. Zadnji osebi glasba pomaga pri tem, da sprosti vse občutke, ki jih ne zna izraziti ustno ali pisno. Zadnjima dvema osebama pa sprehod pomaga predvsem pri odklopu od zunanjih dejavnikov, ki jima povzročajo stres. Vsi navedeni podatki so pregledno prikazani v tabeli 2.

Tabela 2: Analiza odgovorov intervjujev

Intervjuvane osebe	Stres na delovnem mestu	Posledice stresa na delovnem mestu	Tehnike obvladovanja stresa
MZ	Da	Posledice na koži: dermatitis, mozolji/akne. Manjši apetit ter utrujenost.	Najpogosteje uporablja fizično aktivnost kot tehniko obvladovanja stresa. Poleg fizične aktivnosti uporablja tudi dihalne tehnike in zdravo prehrano.
DD	Ne	Nima nobenih posledic.	Ne uporablja nobenih tehnik obvladovanja stresa.
SV	Da	Utrujenost, nervoznost in živčnost, manjša potrpežljivost do drugih oseb.	Najpogosteje uporablja fizično aktivnost kot tehniko obvladovanja stresa.
AP	Da	Utrujenost, živčnost, poseganje po alkoholu, nikotinu in drugih drogah.	Trenutno ne uporablja nobene tehnike obvladovanja stresa.

Vir: lastno delo.

3.4 Diskusija

Na podlagi teoretičnega in empiričnega dela smo analizirali ključne ugotovitve iz anketnega vprašalnika in intervjujev ter jih povezali s teorijo o stresu na delovnem mestu. V zaključni

strokovni nalogi smo se osredotočili predvsem na stres, ki ga posamezniki doživljajo na delovnem mestu, na posledice, ki jih delovni stres pušča na njih, ter na tehnike obvladovanja stresa, ki jim pomagajo pri lajšanju simptomov stresa. Večina posameznikov, ki so sodelovali v anketi, meni, da zna sama pri sebi prepoznati simptome stresa, prav tako pa delno meni, da se mogoče o stresu na delovnem mestu govori nekoliko premalo. Glavna ugotovitev analize je, da je že skoraj vsak posameznik enkrat v svojem življenju doživel stres na delovnem mestu. Vzrok je bil zaradi delovnih razmer, samega dela, atmosfere v prostoru in še mnogo drugih dejavnikov, ki vplivajo na posameznika v delovnem okolju. Največji dejavniki, ki posameznikom povzročajo vir stresa na delovnem mestu, so bili nizka plača, pretirana delovna obremenitev, hud pritisk s strani nadrejenih in premalo spoštovanja. Ugotovili smo tudi, da delovni stres vpliva tako na posameznikovo delo v delovnem okolju kot na njegovo vsakdanje življenje izven delovnega okolja, kar pomeni, da posamezniki, ki so sodelovali v anketi, stresa ne pustijo v službi in uživajo doma, ampak doma še vedno nekoliko razmišljajo o delu in niso čisto sproščeni. Veliko posameznikov, ki so sodelovali v raziskavi, ni doživelo navedenih psiholoških, fizičnih in vedenjskih posledic zaradi stresa na delovnem mestu. Nekateri pa seveda so. Najpogostejše posledice, s katerimi se anketiranci srečujejo zaradi stresa na delovnem mestu, so depresija, izgorelost ter glavoboli in migrene. Iz analize ankete smo ugotovili, da je depresija izmed vseh naštetih posledic najpogostejša, kar lahko tudi vidimo na sliki 10. Njeno povprečje znaša kar 3,9. Ne moremo reči, da je za te posledice neposredno kriv stres, ki ga doživljajo na delovnem mestu, saj je za resne bolezni oziroma posledice potrebna vključitev še drugih dejavnikov iz okolja. Med druge dejavnike sodijo tudi življenjski slog, geni in še veliko več drugih. Glavna ugotovitev raziskave je bila tudi, da je večina (79 %) posameznikov že slišala za tehnike obvladovanja stresa. Tukaj ne vemo točno, ali so tudi vedeli, kaj vse spada pod tehnike obvladovanja stresa. To smo ugotovili tudi v intervjuju, ko ena izmed intervjuvank ni vedela, da tudi fizična aktivnost spada pod tehnike obvladovanja stresa na delovnem mestu. Iz analize ankete je razvidno, da največ posameznikov kot tehniko obvladovanja stresa uporablja fizično aktivnost. To nas ni presenetilo, ker smo v življenju spoznali zelo malo posameznikov, ki ne bi delali čisto nič za zdravje svojega telesa. Pod fizične aktivnosti ne spada samo intenzivna vadba, kot so fitnes, tek, borilne veščine, tenis in še mnogo drugih. Med fizične aktivnosti spada tudi krajši ali daljši sprehod v naravi. Četudi to traja 20 minut, je veliko bolje kot nič. Z anketo smo ugotovili, da jim te tehnike tudi pomagajo. Seveda le tiste, ki jih redno uporabljajo. Poleg fizične aktivnosti pa anketirancem zelo veliko pomeni tudi zdrava prehrana, kar se vidi na sliki 11. Drugih načinov, kako se spopadajo, je bilo zelo veliko. Ti so bili vožnja z avtomobilom, druženje s prijatelji ali prijateljicami, postavljene meje, dober in kakovosten spanec, delo na vrtu, druženje z družino in bližnjimi, počitek, urejeno spolno življenje, adrenalinska doživetja in še mnogo več drugih.

Naša priporočila posameznikom tukaj bi bila najprej to, da govorijo o delu z nadrejenimi in se pogovorijo o obsegu dela, vzdušju na delovnem mestu, plači in o drugih dejavnikih. To bi bil le prvi korak, saj se tukaj vse začne. Menimo, da se o vseh stvareh da pogovoriti in priti do zaključka, ki ustreza vsem zaposlenim v podjetju. Mogoče se je včasih nelagodno

pogovarjati o plači, ker kot vemo nižja izobrazba pomeni nižjo plačo. To velja bolj ali manj za delo v javnih podjetjih in tudi nekaterih zasebnih. Drugo priporočilo bi bilo, da se vsi posamezniki čim več pogovarjamo o svojih občutkih z drugimi ljudmi, ker nas to v večini primerov tudi razbremeni. Vedno se bo našla oseba, ki nas bo razumela in nam dala tudi neki nasvet ali pa povratno informacijo. Na drugi strani pa menimo, da nam le pogovor ne more pomagati v celoti. Vseeno moramo tudi nekaj storiti glede delovnega stresa. Na podlagi naše raziskave sta najboljši tehniki obvladovanja stresa meditacija in fizična aktivnost. Meditacija umiri vse naše misli, s tem sprosti tudi telo. Fizična aktivnost omogoči, da delovni stres nekako damo iz sebe, prav tako tudi druga čustva, ter se potem počutimo lažji oziroma bolj sproščeni. Obe tehniki pa pripomoreta k temu, da imamo svežo glavo, kar nam omogoča, da razmišljamo drugače. Pri tem lahko dobimo tudi neke nove ideje, kako nadaljevati naprej v tem smislu, da bo to najboljše za nas in naše zdravje. Priporočila, ki bi jih tukaj podali podjetjem, so najprej to, da bi različni oddelki v podjetju imeli organizirano delavnico enkrat na mesec ali enkrat na dva meseca, kjer bi se nadrejeni in podrejeni pogovarjali o tem, kaj jih moti in kako to vpliva na njihovo delo v podjetju. Le tako bi nadrejeni izvedeli, kako se podrejeni oziroma zaposleni resnično počutijo v podjetju. S temi pogovornimi delavnicami bi prišlo do veliko manj trenj med posamezniki, prav tako pa menimo, da je to edini način, ki bi omogočil, da se stvari spremenijo. Mogoče se določenih stvari res ne bi dalo spremeniti, vendar posameznikom na delovnem mestu pomeni veliko že to, da so jih nadrejeni pripravljeni poslušati ter jim pomagati. Drugo priporočilo podjetjem bi bilo to, da delovne naloge razporejajo na podlagi posameznikovih zmožnosti. Pri osebah, ki so že dlje časa zaposlene v podjetju, je to lažje regulirati, medtem ko je pri novo zaposlenih osebah to nekoliko težje. Zato priporočamo, da podjetje vsakega novega zaposlenega preizkusi oziroma nekoliko bolj spozna in preuči, s tem pa potem ugotovi tudi njegove zmožnosti.

Omejitve, ki smo jih imeli pri raziskavi, so predvsem to, da na podlagi ankete nismo imela globljega pogleda v posameznike in v to, s katerimi drugimi posledicami se srečujejo zaradi stresa na delovnem mestu. Ena izmed omejitev je bila tudi, da v našo raziskavo v veliki meri niso bile vključene osebe, ki bi se v veliki meri srečevale s posledicami na delovnem mestu, ki smo jih našli v nalogi. Predlogi za nadaljnjo raziskavo bi bili predvsem ti, da bi vključili več bolj pogostih posledic stresa na delovnem mestu in ne le resnih bolezni, kot so rakava obolenja, bolezni srca in ožilja, kožne bolezni in ostale bolezni oziroma posledice, opisane v nalogi. Predlog za nadaljnje raziskovanje bi bil tudi, da bi bila anketa bolj odprtega tipa, saj bi s tem izvedeli veliko več o tem, kako se posamezniki srečujejo s posledicami stresa na delovnem mestu. Vendar je pri tem tudi velika omejitev, da se večini ljudi ne da reševati ankete, ki jim vzame več kot 5 minut.

4 SKLEP

Namen zaključne strokovne naloge je bil raziskati posledice stresa ljudi na delovnih mestih in ugotoviti, katere tehnike ljudem najbolj pomagajo pri obvladovanju stresa, ter na podlagi ugotovitev podati priporočila posameznikom, kako naj se spopadajo s stresom na delovnem

mestu, da ne pride do izgorelosti oziroma do hujših negativnih posledic na podlagi njihovega psihološkega in fizičnega stanja.

Ciljev zaključne strokovne naloge je bilo več: iz teoretičnega vidika preučiti, kaj je stres in v kakšnih oblikah se pojavi, navesti in preučiti, kakšni so odzivi na stres pri človeku, navesti in preučiti tehnike obvladovanja stresa, izvesti raziskavo in na podlagi dobljenih rezultatov ugotoviti najpogostejše posledice, ki jih stres pusti na ljudeh, spoznati, katere tehnike posamezniki uporabljajo na delovnem mestu za preprečevanje stresa na delu kot tudi v zasebnem življenju, da preprečijo oziroma zmanjšajo posledice, ugotoviti, katera tehnika obvladovanja stresa se najpogosteje uporablja, in ugotoviti, ali uporabljajo tudi več tehnik obvladovanja stresa ter podati priporočila posameznikom, kako naj s pomočjo raznih tehnik zmanjšajo stres.

Teoretični del je omogočil, da smo učinkovito definirali pojme, kot so stres, delovni stres, tehnike obvladovanja stresa ter še mnogo ostalih pojmov. S pomočjo teoretičnega dela smo ugotovili, v kakšnih oblikah se lahko stres na delovnem mestu pojavi pri človeku. Poleg tega smo navedli in preučili odzive na stres na delovnem mestu pri človeku ter navedli in preučili tehnike obvladovanja stresa. S pomočjo empiričnega dela smo ugotovili posledice, ki jih delovni stres pušča na posameznikih, ter tehnike obvladovanja stresa, ki jih posamezniki uporabljajo. Poleg tega pa smo v tem delu naloge spoznali tudi, kateri dve tehniki obvladovanja stresa se najpogosteje uporabljata med anketiranci.

Ugotovili smo, da se posamezniki res srečujejo s stresom na delovnem mestu zaradi raznih dejavnikov, ki vplivajo nanje. Poleg tega smo ugotovili, da delovni stres ni pustil nekih večjih ali dolgotrajnih posledic na posameznikih, ki so bili vključeni v raziskavi. Z nalogo nam je uspelo izpolniti vse cilje, ki smo si jih zadali pred začetkom pisanja naloge. S pomočjo teoretičnega dela naloge smo preučili stres in oblike, v katerih se lahko pojavlja. Drugi cilj zaključne strokovne naloge je bil navesti in preučiti odzive na stres pri človeku, kar smo prav tako preučili s pomočjo teoretičnega dela naloge. Tretji cilj naloge je bil preučiti in navesti tehnike obvladovanja stresa, ki smo ga prav tako izpolnili v teoretičnem delu naloge. V empiričnem delu naloge pa smo izpolnili ostala dva cilja. Četrty cilj naloge je bil izvesti raziskavo in potem na podlagi dobljenih podatkov ugotoviti najpogostejše posledice, ki jih stres pusti na ljudeh, spoznati, katere tehnike obvladovanja stresa uporabljajo posamezniki za preprečevanje delovnega stresa na delovnem mestu kot tudi v zasebnem življenju, poleg tega pa smo tukaj ugotovili tudi, katera tehnika oziroma katere tehnike obvladovanja stresa se uporablja/je najpogosteje. Zadnji cilj zaključne strokovne naloge je bil, da na podlagi teoretičnega in empiričnega dela naloge podamo priporočila posameznikom, ki se srečujejo z delovnim stresom. Ta cilj naloge smo izpolnili v poglavju diskusija, kjer smo primerjali podatke iz analize ankete ter podatke iz analize intervjujev. Med pisanjem zaključne strokovne naloge smo ugotovili, da je stres veliko širši pojem kot smo si na začetku predstavljali. Ugotovili smo, da veliko ljudi uporablja druge načine obvladovanja stresa ter da posamezniki, vključeni v raziskavo, zaradi delovnega stresa niso

doživeli hujših posledic. Prav tako menimo, da bi se danes lahko več pogovarjali o stresu na delovnem mestu, saj so z rastjo gospodarstva delovne naloge vse obsežnejše.

LITERATURA IN VIRI

1. Ajnik, N. (2022). *Vpliv stresa na kožo*. <https://www.lekarnaljubljana.si/clanki-in-nasveti/vpliv-stresa-na-kozo>
2. American Heart Association. (2014). *Depression After A Cardiac Event or Diagnosis*. <http://www.heart.org/HEARTORG>
3. Battison, T. (1999). *Premagujem stres*. DZS.
4. Božič, M. (2003). *Stres pri delu: Priročnik za prepoznavanje in odpravljanje stresa pri delu poslovnih sekretarjev*. GV Izobraževanje.
5. Brinšek Lamut, A. (2023). *Kako stres na delovnem mestu vpliva na naše telo?* <https://www.vzajemna.si/nasveti-strokovnjakov/nasveti/nasvet/kako-stres-na-delovnem-mestu-vpliva-na-nase-telo>
6. CalmClinic. (2016). *How Anxiety Can Lead To Aggression and Violence*. <http://www.calmclinic.com/anxiety/symptoms/aggression->
7. Černigoj Sadar, N. (2002). Stres na delovnem mestu. *Teorija in praksa*, 39(1), 81–102.
8. Dobrek, L. in Głowacka, K. (2023). Depression and its phytopharmacotherapy—a narrative review. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(5), 4772.
9. Dvoršek, A. (2003). *Metodika preiskovanja kriminalitete prepovedanih drog. Kriminalistična metodika*. Ministrstvo za notranje zadeve Republike Slovenije; Visoka policijsko varnostna šola.
10. Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion and Behavior*. Elsevier Science Publishing Co Inc.
11. Fras, Z. in Zaletel-Kragelj, L. (2004b). *Angina pectoris in miokardni infarkt*. V L. Zaletel- Kragelj, M. Pahor in J. Maučec Zakotnik (ur.), *Tvegana vedenja povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije* (str. 63–81). Cindi Slovenija.
12. Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo*. Mladinska knjiga.
13. Jakšič, M. (2019, oktober/november). *Vodenje in razvoj – Stres v delovnih organizacijah*. https://www.planetgv.si/wp-content/uploads/2019/11/HRM_oktober_november_2019_web_compressed.pdf#page=51
14. Jerše, M. (1992). *Priročnik za srčne bolnike*. Rdeči križ Slovenije.
15. Kastelic, A. in Mikulan, M. (2004). *Mladostnik in droga: priročnik za starše in učitelje*. Prohealth.
16. Kennedy, J. M. in Jennings, J. (2009). *Srce in stres dihamo*. Orbis.
17. Kos Berlak, R. (2016, 15. april). *Tehnike sproščanja- način obvladovanja stresa*. <https://www.gzs.si/Portals/gradnikizdravja/Tehnike%20spro%C5%A1%C4%8Danja-na%C4%8Din%20obvladovanja%20stresa.pdf>

18. Kovač, J. (2012, september). *Pojav stresa pri svetovalnih delavcih v osnovni šoli*. <https://www.proquest.com/openview/a244b98e88056ad4fbd764770f093d5c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1316364>
19. Looker, T. in Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres: kaj lahko z razumom storimo proti stresu*. Cankarjeva založba.
20. Luban-Plozza, B. in Pozzi, U. (1994). *V sožitju s stresom*. DZS.
21. Maheshwarananda, P. S. (1996). *Joga v vsakdanjem življenju I. del, stopnje 1–6*. Društvo Joga v vsakdanjem življenju.
22. Milivojević, Z. (2008). *Emocije. Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Psihopolis institut.
23. MO-GY Center zdravja. (brez datuma). *Stres in bolečine v hrbtenici*. <https://www.mogy.si/stres-in-bolecine-v-hrbtenici>
24. Nacionalni inštitut za javno zdravje – NIJZ. (2016a). *Alkohol*. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/alkohol>
25. Nacionalni inštitut za javno zdravje – NIJZ. (2016b). *Kajenje škoduje vašemu zdravju*. <https://nijz.si/publikacije/kajenje-skoduje-vasemu-zdravju>
26. Narayanan, L., Menon, S. in Spector, P. (1999). Stress in the workplace: a comparison of gender and occupations. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 20(1), 63–73.
27. Nelson, D. L. in Simmons, B. L. (2003). *Health psychology and work stress: a more positive approach*. V. J. C. Quick in L. E. Tetrick (ur.), *Handbook of occupational health psychology* (str. 97–119). American Psychological Association.
28. Noliml, D. (2015). *Prepoznavanje depresij na delovnem mestu: znaki in dejavniki tveganja*. http://www.osha.mddsz.gov.si/resources/files/NOLIMAL_3_Prepoznavanje_depresije.pdf
29. Onkološki inštitut Ljubljana. (brez datuma). *Kaj je rak?* <http://www.slora.si/kaj-je-rak>
30. Petek, D. (2022). *Anksioznost in panika*. <https://drmed.org/wp-content/uploads/2022/11/235-268-prelom.pdf>
31. Powell, T. (1999). *Kako premagamo stres*. Mladinska knjiga.
32. Schmidt, A. (2003). *Najmanj kar bi morali vedeti o stresu*. Kmečki glas.
33. Strniša, K. (brez datuma). *5 najboljših tehnik sproščanja*. <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljsih-tehnik-sproscanja/>
34. Treven, S. (2005). *Premagovanje stresa*. GV Založba.
35. Tušak, M. in Masten, R. (2008). *Stres in zdravje- znanstvena monografija*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
36. Vrhunc, M. (2011). *Učno gradivo internih delavnic o obvladovanju stresa*. Inštitut za razvoj človeških virov.
37. World Health Organization – WHO. (2023, 31. marec). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik in uvodni nagovor ankete

Spoštovani!

Sem Natalija Ulčar, študentka Ekonomske fakultete v Ljubljani, v okviru katere pišem zaključno strokovno nalogo na temo: Analiza stresa na delovnem mestu. V vprašalniku so postavljena vprašanja, s katerimi bom poskušala ugotoviti, kakšne posledice pušča stres na delovnih mestih in kako se potem s tem stresom osebe soočajo.

Anketa je anonimna. Vsi podatki v anketi bodo uporabljeni izključno za raziskovanje v zaključni strokovni nalogi.

Za Vaše sodelovanje se Vam že vnaprej najlepše zahvaljujem!

1. Spol

- ☐ Moški.
- ☐ Ženska.
- ☐ Ne želim odgovoriti.

2. Starost

- ☐ Do 20 let.
- ☐ Od 20 do 30 let.
- ☐ Od 30 do 40 let.
- ☐ Od 40 do 50 let.
- ☐ Od 50 do 60 let.
- ☐ Od 60 do 70 let.

3. Katera je vaša najvišja dosežena stopnja izobrazbe?

- ☐ Nedokončana osnovna šola.
- ☐ Osnovna šola.
- ☐ Poklicna srednja šola ali gimnazija.
- ☐ Višja, visoka šola.
- ☐ Univerza.
- ☐ Magisterij ali več.

4. Kakšen je vaš trenutni status?

- ☐ Redno zaposleni.
- ☐ Zaposleni za določen čas.
- ☐ Delo preko študentskega servisa.
- ☐ Nezaposlena oseba.
- ☐ Upokojenec.

4.1. Naziv vašega delovnega mesta (prosim, vpišite): _____

5. Na lestvici od 1 do 5 ocenite naslednje trditve (kjer 1 pomeni sploh se ne strinjam, 2 ne strinjam se, 3 niti se strinjam niti se ne strinjam, 4 strinjam se in 5 popolnoma se strinjam):

Sam pri sebi znam prepoznati simptome stresa. 1 2 3 4 5

Menim, da je dovolj ozaveščenosti o stresu na delovnem mestu. 1 2 3 4 5

Na delovnem mestu sem pod stresom. 1 2 3 4 5

6. Spodaj so naštet viri stresa, s katerimi se lahko spoprijemate na delovnem mestu.

Na lestvici od 1 do 5 oštevilčite, v kolikšni meri vir stresa vpliva na vas (kjer 1 pomeni sploh se ne strinjam, 2 ne strinjam se, 3 niti se strinjam niti se ne strinjam, 4 strinjam se in 5 popolnoma se strinjam).

Pretirana delovna obremenitev. 1 2 3 4 5

Predlog delovni urnik. 1 2 3 4 5

Slabo vzdušje v podjetju. 1 2 3 4 5

Slab odnos s sodelavci. 1 2 3 4 5

Slab odnos z nadrejenimi. 1 2 3 4 5

Hud pritisk s strani nadrejenih. 1 2 3 4 5

Časovni pritisk. 1 2 3 4 5

Nizka plača. 1 2 3 4 5

Premalo spoštovanja. 1 2 3 4 5

Drugo: _____ 1 2 3 4 5

7. Na lestvici od 1 do 5 ocenite naslednje trditve (kjer 1 pomeni sploh se ne strinjam, 2 ne strinjam se, 3 niti se strinjam niti se ne strinjam, 4 strinjam se in 5 popolnoma se strinjam):

Stres vpliva na moje delo v delovnem okolju. 1 2 3 4 5

Stres vpliva na moje vsakdanje življenje izven delovnega okolja. 1 2 3 4 5

Stres, ki ga doživljam, prenašam na druge osebe v delovnem okolju. 1 2 3 4 5

Stres, ki ga doživljam v delovnem okolju, prenašam na druge osebe (izven delovnega okolja). 1 2 3 4 5

8. Ocenite, v kolikšni meri je stres na delovnem mestu na vas pustil posamezno posledico izmed spodaj naštetih (kjer 1 pomeni sploh se ne strinjam, 2 ne strinjam se, 3 niti se strinjam niti se ne strinjam, 4 strinjam se in 5 popolnoma se strinjam):

Depresija. 1 2 3 4 5

Anksioznost. 1 2 3 4 5

Jeza. 1 2 3 4 5

Izgorelost. 1 2 3 4 5

Visok krvni tlak. 1 2 3 4 5

Rak. 1 2 3 4 5

Kožne bolezni. 1 2 3 4 5

Bolezni srca in ožilja. 1 2 3 4 5

Glavoboli in migrene. 1 2 3 4 5

Težave s hrbtenico.	1 2 3 4 5
Čezmerno uživanje alkohola.	1 2 3 4 5
Čezmerna uporaba tobačnih izdelkov.	1 2 3 4 5
Uživanje drog.	1 2 3 4 5
Dovzetnost za nesreče.	1 2 3 4 5
Prehranske motnje.	1 2 3 4 5
Drugo: _____	1 2 3 4 5

9. Ste že slišali za tehnike obvladovanja stresa?

- ☐ Sem.
- ☐ Nisem.

10. Kako pogosto uporabljate spodaj navedene tehnike obvladovanja stresa (kjer 1 pomeni sploh se ne strinjam, 2 ne strinjam se, 3 niti se strinjam niti se ne strinjam, 4 strinjam se in 5 popolnoma se strinjam)?

Meditacija.	1 2 3 4 5
Dihalne tehnike.	1 2 3 4 5
Fizična aktivnost.	1 2 3 4 5
Joga.	1 2 3 4 5
Zdrava prehrana.	1 2 3 4 5
Refleksnoconska masaža.	1 2 3 4 5
Vizualizacija.	1 2 3 4 5

11. V kolikšni meri vam te tehnike pomagajo (ocenite na lestvici od 1- 5, kjer 1 pomeni zelo neučinkovito, 2 neučinkovito, 3 niti učinkovito niti ne učinkovito, 4 učinkovito in 5 zelo učinkovito) ?

Meditacija.	1 2 3 4 5
Dihalne tehnike.	1 2 3 4 5
Fizična aktivnost.	1 2 3 4 5
Joga.	1 2 3 4 5
Zdrava prehrana.	1 2 3 4 5
Refleksnoconska masaža.	1 2 3 4 5
Vizualizacija.	1 2 3 4 5

12. Katere druge načine spopadanja s stresom uporabljate?

13. V kolikšni meri vam te tehnike pomagajo (ocenite na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni zelo neučinkovito, 2 neučinkovito, 3 niti učinkovito niti ne učinkovito, 4 učinkovito in 5 zelo učinkovito)?

1 2 3 4 5

Priloga 2: Vprašalnik za intervju

1. Spol.
2. Starost.
3. Katera je vaša najvišja dosežena stopnja izobrazbe?
4. Kakšen je vaš trenutni status oziroma delovni položaj?
5. Kakšen je vaš naziv na delovnem mestu?
6. Znete sami pri sebi prepoznati simptome stresa?
7. Na kakšen način vam vaše telo sporoča, da ste pod stresom?
8. Ste kdaj že doživeli stres zaradi službe (delovnih razmer) in kako delovni stres vplival na vaše delo?
9. Menite, da se dandanes dovolj pogovarjamo o stresu na delovnem mestu? (Zakaj da in zakaj ne)
10. S katerim oziroma katerimi izmed naštetih virov stresa se vi srečujete na delovnem mestu (pretirana delovna obremenitev, predlog delovni urnik, slaba atmosfera v podjetju, slab odnos s sodelavci, slab odnos z nadrejenimi, hud pritisk s strani nadrejenih, časovni pritisk, nizka plača, premalo spoštovanja)?
11. Kaj drugega poleg naštetih virov stresa vam še povzroča stres na delovnem mestu?
12. Ali delovni stres vpliva na vaše delo v delovnem okolju in v kolikšni meri? Malo opišite.
13. Ali delovni stres vpliva na vaše vsakdanje življenje izven delovnega okolja? Če da, opišite, kako.
14. Ali delovni stres prenašate na osebe v vašem delovnem okolju ter na druge osebe, ki so izven vašega delovnega okolja (posamezniki iz vašega privatnega življenja) ? Opišite na kratko, kako to prenašate.
15. V kolikšni meri je stres na delovnem mestu pustil na vas eno izmed naštetih posledic (depresija, anksioznost, jeza, izgorelost, visok krvni tlak, rak, kožne bolezni, bolezni srca in ožilja, glavoboli in migrene, težave s hrbtenico, prekomerno uživanje alkoholnih ali tobačnih izdelkov, uživanje drog, dovzetnost za nesreče, prehranske motnje)?
16. Ali je stres pustil na vas še katero koli drugo posledico, ki je nisem omenila, če da, katero?
17. Ste že slišali za tehnike obvladovanja stresa ? Če da, jih mogoče znate nekaj naštetih? Če da, prosim, naštejte.
18. Kako pogosto uporabljate tehnike obvladovanja stresa (meditacija, dihalne tehnike, fizične aktivnosti, joga, zdrava prehrana, refleksnoconska masaža, vizualizacija)?
19. Kako vam te tehnike pomagajo? Malo opišite.
20. Uporabljate mogoče (še) katere druge načine obvladovanja stresa? Če da, katere?
21. Kako vam te tehnike oziroma načini pomagajo? Malo opišite.

Priloga 3: Intervju z M.Z

Spol

Ženski spol.

Starost

22 let.

Katera je vaša najvišja dosežena stopnja izobrazbe?

Ekonomski tehnik.

Kakšen je vaš trenutni status oziroma delovni položaj? Kakšen je vaš naziv na delovnem mestu?

Delam v financah, finančna analiza in kredit in collect.

Znate sami pri sebi prepoznati simptome stresa?

Zaznam znake stresa in to zelo hitro.

Na kakšen način vam vaše telo sporoča, da ste pod stresom?

Največ težav se pojavi na koži. Naredijo se mi mozolji, dermatitis se poslabša, apetit se mi zmanjša in veliko bolj sem utrujena.

Ste kdaj že doživeli stres zaradi službe (delovnih razmer) in kako delovni stres vplival na vaše delo?

Sem v prejšnjih dveh službah. Nisem želela v službo, delovni dan se mi je preveč vlekel, delo sem opravila slabše, saj sem razmišljala o slabih stresnih situacijah.

Menite, da se dandanes dovolj pogovarjamo o stresu na delovnem mestu? (Zakaj da in zakaj ne)

Da in ne, večina zaposlenih se vedno pritožuje glede stresa in obsega delovnih nalog, tudi če nimajo več kot drugi. Po drugi strani pa se mi zdi, da se z delodajalci in nadrejenimi nihče ne pogovarja o stresu.

S katerim oziroma katerimi izmed naštetih virov stresa se vi srečujete na delovnem mestu?

Pretirana delovna obremenitev, predolg delovni urnik, slab odnos z nadrejenimi, hud pritisk s strani nadrejenih, časovni pritisk, nizka plača, premalo spoštovanja.

Kaj drugega poleg naštetih virov stresa vam še povzroča stres na delovnem mestu?

Stres zaradi primanjkovanja časa za posamezno delovno nalogo.

Ali delovni stres vpliva na vaše delo v delovnem okolju in v kolikšni meri? Malo opišite.

Da, delovni stres v veliki meri vpliva na moje delo v delovnem okolju. Pogosto se počutim preobremenjeno zaradi tesnih rokov in velike količine nalog, ki mi jih zaupa nadrejena. To zmanjšuje mojo produktivnost in delo opravim slabše, saj se težko osredotočim in pogosto

delam napake. Prav tako opažam, da sem manj motivirana in imam manj energije za soočanje z novimi izzivi, opažam tudi, da mi vedno več nalaga drugačnih nalog, ki niso bile opisane v opisu za delo.

Ali delovni stres vpliva na vaše vsakdanje življenje izven delovnega okolja? Če, da opišite, prosim, kako.

Vpliva, ker ko pridem domov, še vedno razmišljam o službi in zato težje zaspi.

Ali delovni stres prenašate na osebe v vašem delovnem okolju ter na druge osebe, ki so izven vašega delovnega okolja (posamezniki iz vašega zasebnega življenja) ?

Da, na žalost trpijo moji najbližji, saj na njih najlažje prenašam stres. Vedno bolj sem razdražljiva in se več kregamo, kot smo se prej.

V kolikšni meri je stres na delovnem mestu pustil na vas eno izmed naštetih posledic (depresija, anksioznost, jeza, izgorelost, visok krvni tlak, rak, kožne bolezni, bolezni srca in ožilja, glavoboli in migrene, težave s hrbtenico, prekomerno uživanje alkoholnih ali tobačnih izdelkov, uživanje drog, dovzetnost za nesreče, prehranske motnje)?

Stres mi je povzročil anksioznost, jezo, izgorelost, kožne bolezni, glavobole in migrene. Prej nisem omenila, ampak, ja, tudi migrene so se poslabšale od stresa.

Ali je stres pustil na vas še katero koli drugo posledico, ki je nisem omenila, če da, katero?

Ne, nobene dodatne posledice ne bi omenila.

Ste že slišali za tehnike obvladovanja stresa? Če da, jih mogoče znate nekaj naštetih? Če da, prosim, naštejte.

Ne, nisem slišala, razen za globoko dihanje. Torej globoko vdihneš zrak in ga zadržiš v pljučih čim dalj časa.

Kako pogosto uporabljate tehnike obvladovanja stresa (meditacija, dihalne tehnike, fizične aktivnosti, joga, zdrava prehrana, refleksnoconska masaža, vizualizacija)?

Uporabljam dihalne tehnike, saj mi drugo niti ni poznano, ampak po tem intervjuju sem ugotovila, da bi mogoče lahko poskusila še kakšno drugo, recimo masažo itd. Za druge tehnike, kot so fizična aktivnost in zdrava prehrana, nisem vedela, da spadajo pod tehnike obvladovanja stresa, ampak, ja, to prav tako uporabljam že zadnjih nekaj let.

Kako vam te tehnike pomagajo? Malo opišite.

Telovadba in dihanje me sproščata in pomirjata, poleg tega pa me fizična aktivnost tudi zelo osrečuje, saj sem po telovadbi vedno boljše volje.

Uporabljate mogoče (še) katere druge načine obvladovanja stresa? Če da, katere?

Ne, nobenih drugih.

Kako vam te tehnike oziroma načini pomagajo? Malo opišite.

Priloga 4: Intervju z DD

Spol

Ženska.

Starost

22 let.

Katera je vaša najvišja dosežena stopnja izobrazbe?

VI/2, diplomirana ekonomistka.

Kakšen je vaš trenutni status oziroma delovni položaj?

Študentsko delo, nepolni delovni čas.

Kakšen je vaš naziv na delovnem mestu?

Računovodja, administratorica.

Znate sami pri sebi prepoznati simptome stresa?

Da.

Na kakšen način vam vaše telo sporoča, da ste pod stresom?

Prvi simptomi so izčrpanost, brez energije in volje, občasno se pojavijo tudi migrene.

Ste kdaj že doživeli stres zaradi službe (delovnih razmer) in kako delovni stres vplival na vaše delo?

Nisem, ker delam kot študent in ne delam polni delovni čas. Menim, da bi bil odgovor drugačen, če bi morala delati 40 ur v tednu.

Menite, da se dandanes dovolj pogovarjamo o stresu na delovnem mestu? (Zakaj da in zakaj ne?)

Mislim, da se o stresu na delovnem mestu ne govori dovolj, saj je veliko delovnih mest, kjer so ljudje izpostavljeni stresu in se ne znajo s tem spopasti. Vsak direktor bi se lahko pozanimal o stresu na delovnem mestu in organiziral enkrat mesečno sestanke ali delavnice, ki bi se jih zaposleni udeležili.

S katerim oziroma katerimi izmed naštetih virov stresa se vi srečujete na delovnem mestu (pretirana delovna obremenitev, predlog delovni urnik, slaba atmosfera v podjetju, slab odnos s sodelavci, slab odnos z nadrejenimi, hud pritisk s strani nadrejenih, časovni pritisk, nizka plača, premalo spoštovanja)?

Na delovnem mestu se trenutno ne srečujem še z nobeno obliko stresa.

Kaj drugega poleg naštetih virov stresa vam še povzroča stres na delovnem mestu?

Na primer nesposobni oz. neintelligentni ljudje, ki so moji sodelavci, in jim je težko narediti kar koli in se niti ne potrudijo, da bi razumeli, kaj jim želim povedati.

Ali delovni stres vpliva na vaše delo v delovnem okolju in v kolikšni meri? Malo opišite.
Ne. Menim pa, da ljudi stres na delovnem mestu močno ovira pri opravljanju njihovega dela. Osredotočajo se na stres in ne na svoje delo oz. njihov cilj v podjetju. Zato je zlasti pomembna pomoč takim ljudem, da jih razbremenimo nepotrebnega dela.

Ali delovni stres vpliva na vaše vsakdanje življenje izven delovnega okolja? Če da, opišite, kako.

Delovni stres trenutno ne vpliva na moje vsakdanje življenje, ker, kot sem omenila, se z njim ne srečujem vsak dan. Sem pa mnenja, da če bi bila v službi pod stresom, bi se to odražalo tudi na mojem vsakdanjem življenju. Po naravi sem takšna, da ne morem stvari kar pozabiti, zato bi bil odklop od dela in priklop na življenje po delu zelo težak oz. skoraj nemogoč.

Ali delovni stres prenašate na osebe v vašem delovnem okolju ter na druge osebe, ki so izven vašega delovnega okolja (posamezniki iz vašega privatnega življenja)?

Ker trenutno nisem pod stresom na delovnem mestu, na ta vprašanje nimam konkretnega odgovora. Bi pa povedala, da če kar koli slabega doživim v službi, se po navadi o tem pogovorim s partnerjem, tako da bi bil on oseba, ki bi me poslušala in mi svetovala.

Opišite na kratko, kako to prenašate.

Pridem domov brez volje, samo rada bi ležala, ne želim se pogovarjati, rada bi bila sama in razmislila o tem, kaj se je dogajalo v službi. Na kratko, oddaljim se od družinskih članov in ne želim komunicirati.

V kolikšni meri je stres na delovnem mestu pustil na vas eno izmed naštetih posledic (depresija, anksioznost, jeza, izgorelost, visok krvni tlak, rak, kožne bolezni, bolezni srca in ožilja, glavoboli in migrene, težave s hrbtenico, prekomerno uživanje alkoholnih ali tobačnih izdelkov, uživanje drog, dovzetnost za nesreče, prehranske motnje)?

Najpogostejša posledica pri meni je izgorelost in migrene. Trenutno nisem pod tako velikim stresom v službi na vso srečo in upam, da tako tudi ostane, zato tudi ne dajem posebne značilnosti določenim dogodkom, ki povzročijo naštetih posledici, saj nista tako zelo pogosti.

Ali je stres pustil na vas še katero koli drugo posledico, ki je nisem omenila, če da, katero?

Mogoče asocialnost, saj se včasih ne želim pogovarjati o ničemer in z nikomer.

Ste že slišali za tehnike obvladovanja stresa? Če da, jih mogoče znate nekaj naštetih? Če da, prosim, naštejte.

Sem slišala. Trening v fitnesu ali doma, tek, meditacija, joga, dihalne vaje, zdrava prehrana – zdravo telo.

Kako pogosto uporabljate tehnike obvladovanja stresa (meditacija, dihalne tehnike, fizične aktivnosti, joga, zdrava prehrana, refleksnoconska masaža, vizualizacija)?

Izmed vseh naštetih najpogosteje uporabljam fizične aktivnosti, kot je trening ali pilates. Saj se s tem sprostim in dam vso jezo iz sebe ter se po tem veliko bolje počutim. Čiščenje

stanovanja je ena taka osnovna fizična aktivnost, ki pri meni deluje vedno. Ko sem jezna in ko se ne počutim preveč dobro, se spravim počistiti stanovanje in se po tem počutim veliko bolje.

Kako vam te tehnike pomagajo? Malo opišite.

Fizična aktivnost mi veliko pomaga pri obvladovanju stresa, saj se s pomočjo nje sprostim in izločim jezo iz sebe. Prav tako mi pomaga pri izgorelosti, saj se po opravljenem treningu počutim veliko bolje in imam veliko več energije, kot sem jo imela, preden sem začela s treningom.

Uporabljate mogoče (še) katere druge načine obvladovanja stresa? Če da, katere?

Čiščenje stanovanja, poslušanje muzike ...

Kako vam te tehnike oziroma načini pomagajo? Malo opišite.

Meni iskreno poslušanje muzike pomaga obvladovati stres, saj se fokusiram na besedilo in melodijo in ne razmišljam o stvareh, ki so mi stres povzročile.

Priloga 5: Intervju s SV

Spol

Moški.

Starost

48 let.

Katera je vaša najvišja dosežena stopnja izobrazbe?

Magister prava.

Kakšen je vaš trenutni status oziroma delovni položaj?

Redno zaposleni.

Kakšen je vaš naziv na delovnem mestu?

Vodja oddelka v Javni upravi Ljubljana.

Znate sami pri sebi prepoznati simptome stresa?

V večini primerov znam, vendar ne vedno.

Na kakšen način vam vaše telo sporoča, da ste pod stresom?

Največkrat se simptomi stresa pri meni pojavijo v obliki utrujenosti, nervoznosti in manjši potrpljivosti do drugih ljudi okoli mene.

Ste kdaj že doživeli stres zaradi službe (delovnih razmer) in kako delovni stres vplival na vaše delo?

Stres na delovnem mestu doživljam velikokrat. Ne zaradi delovnih razmer, vendar predvsem zaradi prevelikega zalogaja nalog, ki jih moram opraviti na delovnem mestu. Stres ne vpliva na moje delo, saj svoj delovni urnik podaljšam tako, da mi uspe vse naloge opraviti v dnevu, ko morajo biti zaključene. To včasih pomeni, da delovni dan podaljšam tudi za tri ure ali več.

Menite, da se dandanes dovolj pogovarjamo o stresu na delovnem mestu (zakaj da in zakaj ne)?

Menim, da se o delovnem stresu govori premalo. Poleg tega, da stres doživlja vsak posameznik na vseh straneh življenja, pogosto ljudje ne znajo določiti točno, od kje stres prihaja. Menim, da bi veliko podjetij lahko uvedlo ankete vsaj enkrat ali večkrat na leto, kjer bi lahko zaposleni izrazili svoje mišljenje o obsegu nalog, delovnih pogojih in še o veliko več stvareh. S tem bi potem lahko tudi mi kot vodje in naši nadrejeni lažje razporejali naloge in ostale stvari, da bi se stres zaposlenih čim bolj zmanjšal.

S katerim oziroma katerimi izmed naštetih virov stresa se vi srečujete na delovnem mestu (pretirana delovna obremenitev, predlog delovni urnik, slaba atmosfera v podjetju, slab odnos s sodelavci, slab odnos z nadrejenimi, hud pritisk s strani nadrejenih, časovni pritisk, nizka plača, premalo spoštovanja)?

Trenutno se na delu srečujem s pretirano delovno obremenitvijo in časovnim pritiskom. Vendar je to le trenutni položaj zaradi stavke.

Kaj drugega poleg naštetih virov stresa vam še povzroča stres na delovnem mestu?

Stres na delovnem mestu mi poleg tega, kar sem ravnokar omenil, povzročajo tudi zaposleni. Predvsem tisti, ki jih je treba preganjati iz dneva v dan, da morajo zaključiti naloge do določenega termina.

Ali delovni stres vpliva na vaše delo v delovnem okolju in v kolikšni meri? Malo opišite.

Delovni stres v večini časa ne vpliva na moje delo, saj se s stresom znam spopadati in se znam prilagoditi pritiskom.

Ali delovni stres vpliva na vaše vsakdanje življenje izven delovnega okolja? Če da, opišite, kako.

Včasih vpliva, včasih ne. V večini primerov vpliva le na to, koliko prostega časa imam zase po službi in za svojo družino.

Ali delovni stres prenašate na osebe v vašem delovnem okolju ter na druge osebe, ki so izven vašega delovnega okolja (posamezniki iz vašega privatnega življenja)? Opišite na kratko, kako to prenašate.

V večini primerov poskušam stres nadzorovati. Seveda je včasih še viden tretjim osebam, vendar v veliko manjši meri, kot je dejansko. V službi poskušam biti čimbolj miren, saj če pokažeš nervoznost, to lahko vpliva na moje podrejene in jim povzroči še večji pritisk kot ga že imajo. Če sem doma, se odmaknem raje ali pa grem na sprehod in ko se stres zmanjša do normalne meje, lahko normalno delujem.

V kolikšni meri je stres na delovnem mestu pustil na vas eno izmed naštetih posledic (depresija, anksioznost, jeza, izgorelost, visok krvni tlak, rak, kožne bolezni, bolezni srca in ožilja, glavoboli in migrene, težave s hrbtenico, prekomerno uživanje alkoholnih ali tobačnih izdelkov, uživanje drog, dovzetnost za nesreče, prehranske motnje)?

Stres zaradi dela na meni ni pustil nobene posledice, razen krajše trajajočo živčnost.

Ali je stres pustil na vas še katero koli drugo posledico, ki je nisem omenila, če da, katero?

Nervoznost oziroma živčnost.

Ste že slišali za tehnike obvladovanja stresa? Če da, jih mogoče znate nekaj naštetih? Če da, prosim, naštejte.

Sem slišal. Na primer tek, hoja, hoja v hribe, plavanje, poslušanje glasbe oziroma posplošeno delanje stvari, ki te sprostijo oziroma veselijo.

Kako pogosto uporabljate tehnike obvladovanja stresa (meditacija, dihalne tehnike, fizične aktivnosti, joga, zdrava prehrana, refleksnoconska masaža, vizualizacija)?

Izmed naštetih se ukvarjam le s fizično aktivnostjo, v mojem primeru je to tek. To počnem vsak dan. Ko pa imam malo več časa, se z družino pogosto odpravimo v hribe.

Kako vam te tehnike pomagajo? Malo opišite.

Fizična aktivnost mi predvsem pomaga pri tem, da med tekom pozabim na vse in se osredotočim le na naravo in dihanje.

Uporabljate mogoče (še) katere druge načine obvladovanja stresa? Če da, katere?

Poleg fizične aktivnosti ne, seveda pa velikokrat pomagajo tudi družinski eno ali več dnevni izleti.

Kako vam te tehnike oziroma načini pomagajo? Malo opišite.

Kot sem omenil že prej, mi to pomaga, da se odklopim od vsega in samo uživam.

Priloga 6: Intervju z AP

Spol

Moški.

Starost

32.

Katera je vaša najvišja dosežena stopnja izobrazbe?

Srednja šola.

Kakšen je vaš trenutni status oziroma delovni položaj?

Redno zaposlen.

Kakšen je vaš naziv na delovnem mestu?

Natakar v lokalu z vegansko hrano.

Znate sami pri sebi prepoznati simptome stresa?

Znam.

Na kakšen način vam vaše telo sporoča, da ste pod stresom?

Največkrat sem utrujen, živčen in zelo pogosto posegam po nikotinu in alkoholu.

Ste kdaj že doživeli stres zaradi službe (delovnih razmer) in kako delovni stres vpliva na vaše delo?

Sem in to velikokrat. Delovni stres ne vpliva zelo na moje telo, bolj kot stres vplivajo na moje telo načini, s katerimi lajšam delovni stres.

Menite, da se dandanes dovolj pogovarjamo o stresu na delovnem mestu (zakaj da in zakaj ne)?

Ja in ne. Menim, da vsaka oseba doživlja stres na delovnem mestu, eni bolj pogosto, drugi bolj redko. Osebe, ki ga doživljajo bolj pogosto, bi se lahko o tem pogovorile z delodajalci oziroma nadrejenimi. S tem bi se povečal tudi pogovor o stresu na delovnem mestu.

S katerim oziroma katerimi izmed naštetih virov stresa se vi srečujete na delovnem mestu (pretirana delovna obremenitev, predlog delovni urnik, slaba atmosfera v podjetju, slab odnos s sodelavci, slab odnos z nadrejenimi, hud pritisk s strani nadrejenih, časovni pritisk, nizka plača, premalo spoštovanja)?

Največkrat je to pretirana delovna obremenitev, ker v večini primerov v lokalu delam sam, kar je zelo naporno, sploh v tistih urah, ko je obremenjenost v lokalu največja. Včasih me malo moti tudi nizka plača, vendar se glede tega ne da spremeniti nič kaj veliko, ker vsi vemo, koliko so plačani navadni natakarji.

Kaj drugega poleg naštetih virov stresa vam še povzroča stres na delovnem mestu?

Velikokrat mi stres prinesejo tudi neučakane in nesramne stranke.

Ali delovni stres vpliva na vaše delo v delovnem okolju in v kolikšni meri? Malo opišite.
Ne vpliva toliko, ker znam stres skriti, ker mi drugega ne preostane. Ne glede na to, v kolikšni meri si pod stresom ali pa slabe volje, tega stranki ne moreš pokazati, saj se potem ne bo več vrnila, kar tudi ne pripomore nič k boljšemu imenu lokala.

Ali delovni stres vpliva na vaše vsakdanje življenje izven delovnega okolja? Če da, opišite, kako.

Vpliva. Vpliva na to, kako preživim preostanek svojega dela. Največkrat grem spat ali v najbližjo picerijo k prijatelju na pijačo ali dve. Tako moj dan preide iz produktivnega v neproduktivnega.

Ali delovni stres prenašate na osebe v vašem delovnem okolju ter na druge osebe, ki so izven vašega delovnega okolja (posamezniki iz vašega privatnega življenja)? Opišite na kratko, kako to prenašate.

Največkrat ne. Ko mi ni do druženja, se raje odmaknem, grem spat, gledat televizijo ali pa igrat igrice.

V kolikšni meri je stres na delovnem mestu pustil na vas eno izmed naštetih posledic (depresija, anksioznost, jeza, izgorelost, visok krvni tlak, rak, kožne bolezni, bolezni srca in ožilja, glavoboli in migrene, težave s hrbtenico, prekomerno uživanje alkoholnih ali tobačnih izdelkov, uživanje drog, dovzetnost za nesreče, prehranske motnje)?

Stres na delovnem mestu je na meni pustil posledico čezmernega uživanja alkoholnih in tobačnih izdelkov ter včasih tudi drog (seveda to zadnje v mejah normale). Prvi dve posledici pa se pri meni kaže kar v ogromni meri.

Ali je stres pustil na vas še katero koli drugo posledico, ki je nisem omenila, če da, katero?

Mogoče le to, da sem začel večkrat v casino in hoditi v klube vsak vikend (petek in sobota).

Ste že slišali za tehnike obvladovanja stresa? Če da jih mogoče znate nekaj naštetih? Če, da prosim naštejte.

Sem slišal. Poznam le meditacijo, tehnike dihanja oziroma nadzorovano dihanje ter joga.

Kako pogosto uporabljate tehnike obvladovanja stresa (meditacija, dihalne tehnike, fizične aktivnosti, joga, zdrava prehrana, refleksnoconska masaža, vizualizacija)?

Ne uporabljam nobeno izmed tehnik, ki ste jih našeli. Sem se pa včasih ukvarjal s košarko, kar je fizična aktivnost, s tem pa sem moral tudi paziti na zdravo prehrano zaradi vzdržljivosti.

Kako vam te tehnike pomagajo? Malo opišite.

Glede na to, da ne uporabljam nobeno od teh tehnik, mi tudi ne pomagajo.

Uporabljate mogoče (še) katere druge načine obvladovanja stresa? Če da, katere?

Mogoče sprehod in pa glasba.

Kako vam te tehnike oziroma načini pomagajo? Malo opišite.

Glasba mi pomaga predvsem pri tem, da s pomočjo nje dam ven vse svoje občutke, ki jih ne znam izraziti ustno ali pisno. Krajši sprehodi pa mi pomagajo pri tem, da sprostim misli, se odmaknem na samo in predelam vse misli, ki mi divjajo v glavi.