

UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA VISOKE POSLOVNE ŠOLE
**ZAZNAVANJE STRESA NA DELOVNEM MESTU MED EPIDEMIJO
KORONAVIRUSA**

Ljubljana, julij 2021

ANJA ZADNIK

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Anja Zadnik, študentka Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtorica predloženega dela z naslovom Zaznavanje stresa na delovnem mestu med epidemijo koronavirusa, pripravljenega v sodelovanju s svetovalko izr. prof. dr. Jano Žnidaršič

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 plagiatstvo – 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 plagiatstvo lahko predstavljalo za moj status na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani v skladu z relevantnim pravilnikom;
6. da sem pridobila vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v predloženem delu in jih v njem jasno označila;
7. da sem pri pripravi predloženega dela ravnala v skladu z etičnimi načeli in, kjer je to potrebno, za raziskavo pridobila soglasje etične komisije;
8. da soglašam, da se elektronska oblika predloženega dela uporabi za preverjanje podobnosti vsebine z drugimi deli s programsko opremo za preverjanje podobnosti vsebine, ki je povezana s študijskim informacijskim sistemom članice;
9. da na Univerzo v Ljubljani neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve predloženega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico dajanja predloženega dela na voljo javnosti na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani;
10. da hkrati z objavo predloženega dela dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v njem in v tej izjavi.

V Ljubljani, dne _____

Podpis študentke _____

KAZALO

UVOD	1
1 STRES	2
1.1 Definicija stresa	2
1.2 Vrste stresa	2
1.3 Posledice stresa	3
1.4 Simptomi stresa	4
1.5 Povzročitelji stresa – stresorji	6
2 STRES NA DELU	7
2.1 Simptomi delovnega stresa	7
2.2 Stresorji na delovnem mestu	8
3 OBVLADOVANJE STRESA	9
4 EPIDEMIJA KORONAVIRUSA	11
4.1 Ukrepi in omejitve pred širitvijo okužb	12
4.1.1 Ukrepi za zaježitev širjenja okužb	12
4.1.2 Omejitev zbiranja in gibanja	12
4.1.3 Omejitev prodaje blaga in storitev	13
4.2 Sproščanje ukrepov	14
4.3 Vpliv epidemije na posameznike in zaposlene	15
4.4 Delo od doma med epidemijo koronavirusa	16
5 ZAZNAVANJE STRESA NA DELOVNEM MESTU MED EPIDEMIJO KORONAVIRUSA – EMPIRIČNA PREVERBA	17
5.1 Namen in cilj naloge	17
5.2 Metodologija raziskave	18
5.3 Analiza vzorca	18
5.4 Rezultati ankete	21
5.5 Diskusija o rezultatih raziskave	31
SKLEP	34
LITERATURA IN VIRI	35
PRILOGE	39

KAZALO TABEL

Tabela 1: Spremembe na področju vedenja, telesa, zdravja, čustev in misli	4
Tabela 2: Glavne skupine stresorjev in primeri	6
Tabela 3: Vrste primerov stresorjev na delovnem mestu	8
Tabela 4: Prikaz anketirancev v odstotkih glede na simptome, ki so se jim pojavili med epidemijo koronavirusa.....	28
Tabela 4: Prikaz anketirancev v odstotkih glede na simptome, ki so se jim pojavili med epidemijo koronavirusa (nad.)	29

KAZALO SLIK

Slika 1: Struktura anketirancev po spolu.....	19
Slika 2: Struktura anketirancev po starosti.....	19
Slika 3: Struktura anketirancev glede na zakonski stan	20
Slika 4: Struktura anketirancev glede na zaposlitveni status	20
Slika 5: Struktura anketirancev glede na to, ali so med epidemijo koronavirusa pod večjim stresom kot v normalnih delovnih razmerah.....	21
Slika 6: Struktura anketirancev glede na to, ali se jim je spremenil potek dela med epidemijo koronavirusa	22
Slika 7: Prikaz ocen sprememb pri delu med epidemijo koronavirusa	23
Slika 8: Struktura anketirancev glede na to, kje trenutno opravljajo delo	24
Slika 9: Struktura anketirancev glede na to, ali so se oziroma se glede na razsajanje koronavirusa počutijo varno na delovnem mestu	24
Slika 10: Struktura anketirancev glede na to, ali delodajalec nudi ustrezno zaščito pred okužbo s koronavirusom (zadostna količina razkužila, mask, varnostna razdalja).....	25
Slika 11: Struktura anketirancev glede na ocene pri podvprašanjih 1–10	26
Slika 12: Struktura anketirancev glede na ocene pri podvprašanjih 11–20	27
Slika 13: Struktura anketirancev glede na to, ali so zaradi težav s stresom potrebovali zdravniško pomoč.....	28
Slika 14: Struktura anketirancev glede na to, ali je vodenje na daljavo v njihovem podjetju dobro	29

Slika 15: Struktura anketirancev glede na oceno sodelovanja s sodelavci med delom od doma.....	30
Slika 16: Struktura anketirancev glede na to, kaj najbolj pogrešajo pri delu od doma in v kolikšni meri	31

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Anketni vprašalnik	1
-------------------------------------	---

UVOD

Vsak posameznik je že navajen hitrega tempa življenja, ki je danes veliko hitrejši kot kadarkoli doslej. V nekem časovnem intervalu se je tako vsak posameznik začel prilagajati takemu tempu. Svet se nenehno spreminja, človek pa se mu prilagaja. Stres je izraz, ki ga velikokrat izgovorimo in slišimo. Prav vsak od nas se vsaj enkrat v življenju sooča s težavami, ki so lahko povezane s financami, zdravjem, delom, socialnim življenjem ali kakršnokoli negativno situacijo. Ko se v naštetih situacij naše telo začne spreminjati, velikokrat vemo, da je to zaradi stresa. Obstajajo pa tudi posamezniki, ki se kljub opozorilnim telesnim znakom ne odzivajo, s čimer se marsikomu na dolgi rok pojavijo dodatne težave, ki se samo stopnjujejo in jih je težje rešiti. Zaradi tega je pomembno, da je prav vsak posameznik seznanjen s prepoznavanjem znakov in simptomov stresa in si, kolikor je le mogoče, pomaga zmanjšati negativne posledice stresa.

Leto 2020 je prav vsakemu posamezniku prineslo veliko sprememb v vsakdanjem življenju. Življenje ljudi se je v zelo kratkem času zelo spremenilo. Zaradi prisotnosti koronavirusa se je življenje praktično obrnilo na glavo. Na preizkušnji je ves svet. Vsak dan so nam posredovane nove informacije, ki jih moramo redno spremljati, saj si nihče od nas ne želi povzročati dodatnih težav, kot sta plačevanje kazni in možnost okužbe. Človek se zaradi nenehnih sprememb in novih ukazov začne počutiti preobremenjenega in pojavijo se mu razni strahovi, kaj bo sledilo, če bo izpustil kakšno pomembno informacijo. Vsakodnevna rutina posameznika se je v nekaj tednih popolnoma spremenila. Vse novosti, ki so se pojavile v zelo kratkem času, povzročajo stres, saj so se pojavile zelo nenadno in nepričakovano. Številne dejavnosti, ki nam pomagajo, da obvladujemo vsakdanji stres, so naenkrat postale prepovedane in celo nevarne. Ljudje se ne bojijo le okužbe z virusom, temveč tudi tesnobe, ki jo lahko epidemija sproži. Popolnoma sta se spremenila delovni proces in delovno okolje. Povečanje stresa je tako kot v vsakdanjem življenju opazno tudi na delovnih mestih.

V diplomski nalogi predstavim stres, kako prepoznamo stres, kaj povzroča stres in kako ga obvladujemo. Prestavim tudi stres pri zaposlenih na delovnem mestu. Bolj podrobno raziščem, kako epidemija koronavirusa vpliva na stres pri zaposlenem posamezniku.

Zaključna strokovna naloga je sestavljena iz dveh delov, in sicer iz teoretičnega in empiričnega dela. V teoretičnem delu opredelim pojem stres, simptome stresa, vrste stresa, stresorje in posledice stresa. Opišem tudi, kako nadzorovati in omiliti prisotnost stresa in kako se stres kaže na delovnem mestu. Na koncu predstavim tudi trenutno prisotno epidemijo koronavirusa, ukrepe za zajezitev širjenja virusa in vpliv epidemije na posameznika ter delo od doma med epidemijo. V empiričnem delu izvedem anketo, s katero pridobim pomembne odgovore. Z rezultati želim ugotoviti, ali je zaradi epidemije in posledic, ki jih je ta prinesla, zaznati več stresa kot v običajnih delovnih razmerah, in kateri so vzroki za nastali stres. Ugotoviti želim tudi, ali so se posamezniku med epidemijo pojavili simptomi stresa in kako epidemija vpliva na delo od doma.

1 STRES

Ko se posameznik počuti preobremenjenega, utrujenega, izčrpanega in negotovega običajno začne uporabljati besedo stres.

1.1 Definicija stresa

Izraz stres se v zadnjem času zaradi hitrega tempa življenja velikokrat omenja. O stresu lahko beremo v različnih revijah, časopisih in na spletu, vendar veliko ljudi ne ve, kaj je pravzaprav stres in kako vpliva na nas.

Izraz stres izvira iz latinščine in je bil prvič uporabljen v 17. stoletju v angleščini. Opisoval je pritisk, nadloge, težave in muke. Pomen izraza stres se je kasneje v 18. in 19. stoletju spremenil. Takrat je definiral pritisk, močan vpliv ali silo, ki vpliva na osebo ali predmet. Kasneje v 19. stoletju so začeli razmišljati o vplivih stresa na telesne in duševne bolezni (Spielberger, 1979, str. 8–9).

Stres je splet duševnih, telesnih in čustvenih občutij, ki so posledica zaskrbljenosti, strahu in pritiskov. Vse telesne simptome, ki so posledica povečane napetosti, torej označujemo z izrazom stres. Do neke stopnje je povsem normalno zaznati prisotnost stresa, saj nam pomaga premagovati vsakdanje izzive (Battison, 1999, str. 6).

Poznamo več definicij, ki opredeljujejo stres. Looker in Gregson (1993) pravita, da je stres neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnostjo obvladovanja zahtev na drugi strani.

1.2 Vrste stresa

Kadar je posameznikovo telesno ali duševno ravnovesje začasno porušeno zaradi notranjih ali zunanjih stresorjev, se pojavi stres. Poznamo več različnih oblik stresorjev. Ti so lahko manjši ali večji, zunanji ali notranji, negativni ali pozitivni. Vsak posameznik se zaradi drugačne osebnosti, svoje socialne mreže, izkušenj in drugih okoliščin drugače odzove na dogodek. Nekomu je lahko spodbuda, drugemu pa predstavlja stres. Gneča na cesti je manjši stresor, medtem ko je smrt v družini bistveno večji stresor. Kratek časovni rok za delovno nalogo predstavlja zunanji stresor, notranji stresor pa predstavljajo črne misli in skrbi. Rojstvo otroka je pozitiven stresor, negativen je pa lahko prometna nesreča (NIJZ, brez datuma a).

Negativen stres. Temu stresu lahko z drugo besedo rečemo tudi škodljivi stres. Do njega pride, če zahteve presegajo naše sposobnosti obvladovanja. Pojavijo se občutki obupanosti, zaskrbljenosti, izgube nazora, krivde, predaje in depresivnosti (Looker & Gregson, 1993, str. 33–69). Posameznik se sooča s fizičnimi, organizacijskimi in čustvenimi težavami (Baligar, 2017).

Pozitiven stres. Pri tem stresu je ravno obratno kot pri zgoraj opisanem neravnovesju. Do občutja tudi tako imenovanega prijaznega stresa pride, ko so sposobnosti za obvladovanje večje od zahtev. To neravnovesje nam povzroči prijetne občutke. Počutimo se, kot da držimo v svojih rokah vse niti in bomo lahko kos vsakemu izzivu, zahtevi in nalogi (Looker & Gregson, 1993, str. 34–35). Stres je torej dober, ko situacija človeku ponudi priložnost, da nekaj pridobi. Deluje kot motivator (Baligar, 2017).

Naravni stres. Ta vrsta stresa je prisotna pri vsakem posamezniku. Z drugo besedo mu lahko rečemo tudi koristen stres. Naravni stres je neke vrste obrambe, odziv na preživetje in celo prijeten stres. Kadar se počutimo ogroženo in telo to zazna, se sproži obrambni mehanizem. Gre za odziv, ki je prirojen in nanj nimamo vpliva. Človek se pripravi na obrambo, napad ali pobeg. Ko ogroženost mine, se tudi organizem vrne v ravnovesje (Kosmač, 2017).

Umetni stres. Narava ne pozna te vrste stresa in je izum človeka. Pojavi se, ko nam je nekaj prepovedano, zapovedano in so nam postavljene norme. Vse to vodi v preobremenjenost. Postavljeni so nam visoki kriteriji, ki jih lahko izpolnimo le, če se odrečemo kakovostnemu življenju. V današnjem času prav ta stres predstavlja eno od najhujših bolezni, saj so zahteve okolja večje od naših sposobnosti (Kosmač, 2017).

Kronični stres. Zaradi hitrega tempa življenja, pomanjkanja časa, zasičenosti z informacijami, visokih zahtev družbe, pomanjkanja gibanja in premalo časa za sprostitev ter okrevanja je stres stalno prisoten in ponavljajoč. Takrat govorimo o kroničnem stresu (Kosmač, 2017).

1.3 Posledice stresa

Posledice stresa povzročijo spremembe v vedenju, telesu, zdravju, čustvih in mislih posameznika. Na vsakega posameznika vplivajo različno.

Kakšen bo odziv na stres, je odvisno od vsakega posameznika. Ljudje se med seboj zelo razlikujemo. Kako bo posameznik doživljal stres, je odvisno od njegovih osebnostnih lastnosti, kot so samospoštovanje in naučeni načini spoprijemanja s stresom, od starosti in preteklih izkušenj. Na odziv vplivajo tudi predhodni in trenutni dejavniki čustvenega stanja in trenutnega razpoloženja. Odvisno je tudi od zunanjih in situacijskih dejavnikov, kot so materialna in druga sredstva ter socialna opora (Jeriček Klanšček & Bajt, 2016).

V tabeli 1 so našteje posledice stresa in spremembe na omenjenih področjih, ki jih povzroči stres.

Tabela 1: Spremembe na področju vedenja, telesa, zdravja, čustev in misli

Področje	Spremembe
Vedenje	Pasivnost, nespečnost, zgodnje zburjanje, agresivnost, čustveni izbruhi, požrešnost ali izguba apetita, pretirano uživanje mamil in alkohola, pretirano kajenje, izogibanje določenim situacijam, podvrženost nesrečam.
Telo	Visok krvni tlak, povečan srčni utrip, težave s požiranjem in dihanjem, občutek slabosti, napete skrčene mišice, hiperventilacija, bolečine v hrbtenici, zmanjšana odpornost, zardevanje, potenje, navali vročine in mraza, suha koža, izpuščaji, zbadanje, pogosto uriniranje, povišan krvni sladkor, razširjene zenice in suha usta.
Zdravje	Diareja, rak, neredne menstruacije, kožni izpuščaji, astma, migrena, želodčni čiri, bolezni srca in ožilja.
Čustva	Depresija (pomanjkanje samospoštovanja, žalost, utrujenost), občutki krivde in sramu, potrto, osamljenost, ljubosumnost, živčnost, napetost, fobije, panika.
Misli	Neodločnost, pozabljivost, pretirana občutljivost na kritiko, nezmožnost koncentracije, negativne samokritične misli.

Prerejeno po Powell (1999).

1.4 Simptomi stresa

Kot sem že omenila, se ljudje različno odzivamo na stres. Ko se pojavi stresen dogodek, se simptomi odziva na stres razvijejo v nekaj minutah in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Najprej se pojavi stanje osuplosti in zbezanosti. Zmanjša se pozornost in posameznik postane zmeden. Pojavi se občutek nezavestnosti in posameznik ne more povsem dojeti, kaj se dogaja okoli njega. Telo se pripravlja na boj ali beg. Gre se za splošno vzdraženost živčnega sistema (Dernovšek, Gorenc & Jeriček, 2006, str. 9).

Od vsakega posameznika je torej odvisno, kakšni simptomi stresa se bodo razvili. Enim lahko povzroči panični napad, glavobol, anksioznost, medtem ko lahko imajo drugi težave z želodcem in črevesjem. Raziskave kažejo, da je pri odzivih na stres med moškimi in ženskami precej razlik. Ženske se zaprejo vase in zapadejo v depresijo, moški pa postanejo bolj napadalni, razdražljivi in podvrženi različnim oblikam zasvojenosti. Vsi simptomi stresa so lahko med seboj povezani. En simptom lahko sproži drugega in drugi lahko sproži tretjega. To lahko prikažemo na primeru, če nekdo doživlja paniko se lahko začne vesti obsesivno ter se mu pojavijo strahovi, fobije in negativne misli. Vsi ti simptomi pa lahko vodijo v depresijo in popolno izgubo samozavesti (Powell, 1999, str. 17).

Simptomi stresa so: napadi panike, obsesivno vedenje, hiperventilacija, depresija, strahovi in fobije, razdražljivost in jeza, prehranske motnje, pretirano uživanje alkohola, kajenje, nespečnost, zasvojenost s pomirjevali, negativna samopodoba, glavobol in migrena, kronična utrujenost, visok krvni tlak in sidrom razdražljivega črevesa (Powell, 1999, str. 17).

V nadaljevanju podrobneje opišem najpogostejše simptome stresa:

- Depresija: je pogosta in resna bolezen, ki negativno vpliva na naš način razmišljanja, počutje in delovanje. Povzroča občutek žalosti in izgubo zanimanja za dejavnosti, v katerih smo nekoč uživali. Povzroči lahko različne fizične in čustvene težave, posledice tega pa so zmanjšane sposobnosti delovanja v službi in doma. Poleg omenjenih sprememb se lahko pojavijo težave z izgubo energije ali povečana utrujenost, težave s spanjem ali preveč spanja, težave pri koncentraciji, razmišljanju in sprejemanju odločitev. Prisotne so tudi črne misli o smrti in samomoru. Če navedeni simptomi trajajo vsaj 14 dni, lahko govorimo o depresiji (Torres, 2020).
- Nespečnost: je razširjena zdravstvena težava, ki je pogosto povezana s psihološko stisko in zmanjšano kakovostjo življenja. Prav stres igra ključno vlogo pri povzročanju motenj spanja. Raziskave kažejo, da so negativni in stresni dogodki pogosto povezani s spanjem (Morin, 2003). Največkrat se pojavi pred kakšnim pomembnim sestankom, dogodkom, izpitom ali potovanjem (Powell, 1999, str. 34).
- Panični napadi: so najbolj neprijeten simptom stresa. Pojavijo se, kadar smo izčrpani in utrujeni, kar vpliva na naše sposobnosti obvladovanja vsakodnevnih naporov. Naravni odziv paničnega napada je, da si simptome razlagamo kot resno bolezensko stanje. Zdi se nam, da imamo srčni napad, umiramo in postajamo nori. Lahko pa pride tudi do želje po begu (Powell, 1999, str. 18–19). Napad panike redkokdaj trajajo dlje kot tri ali štiri minute, vendar povzroči občutek, kot da traja celo večnost. Tesnoba po 15–20 minutah popusti, če svoje misli usmerimo drugam in se prenehamo katastrofizirati in opazovati (Inštitut za razvoj človeških virov, brez datuma).
- Pretirano uživanje alkohola: k prijetnejšemu in sproščenemu občutku prispeva alkohol. Zmerne količine alkohola so koristne, saj odpravlja zaprtost in spodbuja družabnost. Če ga začnemo uživati v neizmernih količinah, pa lahko postane zelo nevaren za posameznika. Kadar so ljudje v stresnem obdobju in čutijo čustveno napetost, pogosto tolažbo in pozabo vidijo prav v alkoholu. Dolgoročno uživanje alkohola lahko samo poslabša dano situacijo, saj si tako ustvarjamo nove in dolgoročne težave. Lahko se pojavi odvisnost od alkohola. Alkoholizem nastane, če spijemo več kot dva ali tri kozarce na dan in ob nenavadnih urah (zjutraj) ter če pijemo raje sami kot v družbi. Alkohol zelo vpliva na posameznikovo razpoloženje. Če pijemo, kadar želimo potlačiti jezo in ko smo pod stresom, lahko zaradi kozarca alkohola postanemo pretirano čustveni in celo napadalni (Powell, 1999, str. 30–31).
- Sindrom razdražljivega črevesa: gre se za najpogostejšo funkcionalno motnjo prebavil. Uvršča se med bolezni sodobnega časa, saj se največkrat pojavi, ko so ljudje izpostavljeni stresu, trpijo za depresijo in doživljajo druge notranje stiske. Trikrat pogosteje se pojavi pri ženskah kot pri moških. Pojavijo se bolečine in neugodja v predelu trebuha. Najpogostejši znaki so napenjanje, prekomerno odvajanje blata ali pa zaprtost. Lahko se pojavijo tudi druge duševne in telesne težave, kot so zgaga, bolečine v sklepih in mišicah, glavoboli, bolečine v hrbtu, utrujenost in težave s sečili. Bolezen traja dolgo časa, celo več let, kar pomeni, da je kronična bolezen (Okoren, 2015).

1.5 Povzročitelji stresa – stresorji

Za odgovor na vprašanje, zakaj smo ljudje pod stresom, je treba najprej vedeti, kaj nam povzroča stres. Ugotoviti moramo, ali smo pod vplivom stresa zaradi osebnih težav ali težav, ki nam jih povzroča okolica. Oseba, situacija, dogodek ali predmet so lahko povzročitelji stresa. Ko se pojavi določen stresor, je od posameznika odvisno, kako se nanj odzove. Če mu poruši ravnovesje med lastnimi sposobnostmi in zahtevami, nastane stres.

Vsakodnevno in vsepovsod se srečujemo s stresnimi okoliščinami. V življenju se bojujemo s pritiskom družbenih slojev, ki jim pripadamo, in pritiski na delovnem mestu. Spopadamo se s stresi, povezanimi z zakonskim življenjem in družinskimi odnosi. Neizbežna vira stresa sta tako tudi starost in upokožitev. Počitnice, ki sicer veljajo za sproščeno obdobje, nekaterim povzročajo stres. Ljudje se različno odzivajo na stresorje. Nekaterim bo stresor povzročil stres, nekateri pa ga ne bodo niti zaznali (Spielberger, 1985, str. 18).

V tabeli 2 so predstavljene tri glavne skupine stresorjev.

Tabela 2: Glavne skupine stresorjev in primeri

Stresorji ozadja	Osební stresorji	Stresorji okolja
<ul style="list-style-type: none">– Vsiljen ritem dela,– hrup na delovnem mestu,– vsakodnevno hitenje na poti domov,– pomanjkanje materialnih dobrin.	<ul style="list-style-type: none">– Bolezen,– smrt,– izguba,– menjava delovnega mesta,– konfliktne situacije v zasebnem in delovnem okolju,– razveza,– upokožitev.	<ul style="list-style-type: none">– Letalske nesreče,– potresi,– poplave,– cunamiji,– požari.

Vir: Zaviršek Mikolič (2013).

Ločimo notranje in zunanje stresorje. Vsakodnevni dogodki ali okoliščine, ki se včasih izmuznejo našemu nadzoru in nam povzročijo nelagodje ter nas pahnejo v stres, so zunanji stresorji. To so velike spremembe v življenju (poroka, ločitev, nosečnost, smrt drage osebe), spremembe v okolju (velik barvni plakat ob oknu, nenehno lajanje psa, spremembe osvetlitve), družina (neposlušni najstnik, težave s taščo), nepričakovani dogodki (nepričakovan obisk, zvišan račun za elektriko), družba (govor na proslavi, zmenek z neznano osebo) in delovno okolje (prezahtevna velika delovna norma, nemogoči vodja). Stresorji, ki jih sprožimo sami ter si povzročamo nemir s svojim občutki in mislimi, so notranji stresorji. To so strah pred višino, letenjem, negotovost, kadar čakamo pomembne rezultate, nerealna pričakovanja pri perfekcionistih itd. (Miholič, 2011).

Najpogostejši povzročitelji stresa so: odnos s partnerjem, spremembe, družina in otroci, odraščanje, starševstvo, predmenstrualni sindrom, ločitev in razveza, zunajzakonske zveze,

kriza srednjih let, izguba in žalovanje, nesreče in šoki, denarne težave, nastopanje v javnosti in stres v službi, ki ga podrobneje opišem v nadaljevanju (Powell, 1999, str. 43).

2 STRES NA DELU

Stres zaradi dela je med Evropejci vse bolj zaskrbljujoč tako za zaposlene kot za delodajalce. Približno četrtnina zaposlenih v Evropi je izpostavljena delovnim obremenitvam, kar je povezano s številnimi zdravstvenimi boleznimi. Stres v službi najverjetneje predstavlja velik strošek za podjetja in državo, saj vpliva na produktivnost zaposlenega v tem smislu, da je zaposleni kljub slabemu počutju prisoten na delu (Cancela, brez datuma). Za preprečevanje stresa na delovnem mestu sta najboljša dobro vodenje in dobra organizacija dela. Če so zaposleni pod stresom, bi se morali njihovi vodje tega zavedati in vedeti, da jim je treba pomagati. Stres na delovnem mestu je prisoten, ko se delovni pritiski in zahteve ne ujemajo z znanji in sposobnostmi zaposlenih. Zaposleni se ne zna spoprijemati z zahtevami oziroma lahko rečemo, da pride do neravnovesja med zahtevami in pritiski delodajalca ter med individualno sposobnostjo spoprijemanja. V veliki meri na posameznikovo izkušnjo stresa pri delu vplivajo raven nadzora, ki ga ima nad svojim delovnim stanjem ali pritiski, stopnja podpore, ki jo prejema od drugih na delovnem mestu, in strategije, s katerimi se odziva na delovni pritisk (Vasanth & Prabhakar Reddy, 2017). Stres se pojavi v številnih delovnih okoliščinah in je neizogiben zaradi zahtev sodobnega delovnega okolja. Stres, ki ga zaposleni zazna kot sprejemljivega zaradi njegovih razpoložljivih virov in osebnih lastnosti, je lahko pozitiven, saj tako delavce ohranja budne, motivirane in sposobne za učenje ter delo. Ko je pritisk neobvladljiv in pretiran, pa lahko škoduje zdravju (Biswas, Hosain & Ahsan, 2014).

Ženske so stresu v službi izpostavljene v veliko večji meri kot moški in so zato bolj nagnjene k depresiji. Do tega pride, ker morajo poleg obveznosti na delovnem mestu (se dokazovati, da so enako sposobne kot moški) usklajevati tudi družinske obveznosti, kot je skrb za otroke, ostarele starše itd. (Viva, revija za boljše življenje, 2019).

2.1 Simptomi delovnega stresa

Tisti, ki doživljajo stres, lahko doživijo veliko sprememb. Obstajajo jasni znaki, da zaposleni doživljajo stres na delovnem mestu. Če so ti znaki dovolj zgodaj prepoznani, je mogoče ukrepati, preden pritisk postane težava. Pomembno je, da vsi v delovnem okolju pazimo na spremembe v vedenju skupine ali osebe. Velikokrat pa so spremembe opazne samo za osebo, ki je izpostavljena stresu, zato je pomembno, da se opazujemo, kako se počutimo, in čim prej prepoznamo težave, ki jih imamo (Biswas, Hosain & Ahsan, 2014).

Simptomi stresa se zelo razlikujejo od osebe do osebe. Najpogostejši, splošen znak stresa na delu je občutek preobremenjenosti in pritiska. Drugi simptomi so (Vasanth & Prabhakar Reddy, 2017):

- težave pri razumevanju družinskih članov, učiteljev in prijateljev,
- telesne težave, kot so bolečine v želodcu, glavoboli, slabost in driska, bolečine v prsih, občutek otrplosti ali mravljinčenja v rokah in obrazu,
- spremembe v vedenju doma (živčnost, nepojasnjena jeza, jok brez razloga),
- regresija (vedenje, ki ni primerno za starost),
- moteno spanje (nočne more, premalo ali preveč spanja, zbujanje),
- težave v komunikaciji ali osebnostne spremembe (umik ali zahteve po več pozornosti),
- nestrpnost.

2.2 Stresorji na delovnem mestu

Stresorji na delovnem mestu so tisti elementi v delovnem okolju, ki povzročajo stres. Lahko so fizični ali psihosocialni. Fizični stresorji so močan hrup ali fizično neprijetni delovni pogoji. Pritiski, kot so kratki roki ali negotovosti pri zaposlitvi, pa spadajo med psihosocialne stresorje (Sharma, 2013). V letu 2020 pa je tako v zasebnem življenju kot v delovnem okolju stresor tudi epidemija koronavirusa, predvsem zaradi ukrepov preprečevanja bolezni.

V tabeli 3 so prikazane vrste stresorjev in primeri.

Tabela 3: Vrste primerov stresorjev na delovnem mestu

Stresorji	Primeri
Delovni dejavniki	<ul style="list-style-type: none"> – prekomerni delovni čas – nerazumne zahteve glede na zmogljivosti
Fizično okolje	<ul style="list-style-type: none"> – hrup in prenatrpanost – tveganja za varnost in zdravje – ergonomske težave
Organizacija	<ul style="list-style-type: none"> – pomanjkanje avtonomije – pomanjkanje komunikacije – nejasne zahteve in odgovornosti
Spremembe delovnega mesta	<ul style="list-style-type: none"> – negotovost zaposlitve – slabe možnosti za napredovanje
Odnosi	<ul style="list-style-type: none"> – pisarniška politika, konflikti – slabi odnosi z nadrejenimi – ustrahovanje in nadlegovanje

Prirejeno po Sharma (2013).

Zaposlenemu se pojavi skrb za kariero, če meni, da zaostaja na korporacijski lestvici in nima možnosti za napredovanje. Neizpolnjena pričakovanja v karieri so pomemben vir stresa. Ko zaposleni na delavnem mestu ne ve, kaj naj počne, njegove naloge in odgovornosti niso jasne in ni prepričan, kaj naj bi počel, se v njegovih mislih ustvari zmeda in povzroči stres. Večkrat se pojavi pri tistih, ki delajo v različnih delovnih

izmenah. Pričakuje se, da bodo zaposleni nekaj dni delali v dnevni izmeni, nato pa v nočni. To ustvari težave pri prilagajanju času izmene in ne vpliva le na osebno življenje, temveč tudi na družinsko življenje zaposlenega. Tudi konflikt vlog povzroča stres. To se zgodi, ko ima zaposleni ali delodajalec drugačna pričakovanja od osebe, ki opravlja določeno vlogo. Zgodi se, ko delo ni v skladu s pričakovanji ali če delo zahteva določeno vrsto vedenja, ki je v nasprotju z moralnimi vrednotami osebe. Nekatera dela so zahtevnejša od drugih. Ena so bolj zahtevna, tvegana in nevarnejša ter zato tudi bolj stresna. Ugotovitve raziskav kažejo, da delo, ki povzroča stres, zahteva nenehno spremljanje naprav in opreme, neprijetne fizične razmere in odločanje. Ko imajo zaposleni veliko izkušenj, menijo, da se mora vodstvo z njimi posvetovati o zadevah, ki vplivajo na njihova delovna mesta. V realnosti nadrejeni malokrat vprašajo zaposlene za mnenje, preden sprejmejo odločitev. To lahko razvije občutek zanemarjenja, kar povzroči stres. Preobremenitev dela vodi tudi v stres, saj na zaposlenega povzroči izjemen pritisk. Lahko se pojavi kvalitativna delovna obremenitev, ki pomeni, da zaposleni opravlja delo, ki je zapleteno ali presega zmožnosti zaposlenega. Kvantitativna delovna obremenitev pa nastopi takrat, ko mora zaposleni opraviti številne aktivnosti v predpisanem času. Stres se pojavi tudi takrat, ko od zaposlenega pričakujejo manj dela ali redne in preproste naloge. To pri zaposlenemu sproži dolgčas in posledično stres. Nekateri zaposleni delajo v slabih delovnih razmerah. Delo opravljajo ob slabi razsvetljavi in prezračevanju, v ne higienskih sanitarnih prostorih, ob pretiranem hrupu in prahu, prisotnosti strupenih hlapov in plinov ter neustreznih varnostnih ukrepov. Vse te neprijetne razmere ustvarjajo psihološko in fiziološko neravnovesje, kar povzroča stres. Če delo poteka v skupini, je za to značilna povezanost med zaposlenimi. Velikokrat se v skupini pojavijo ljubosumje, nezaupanje in pogosti prepiri, kar posameznika vodi v stres. Pojavijo se tudi medosebni ali medskupinski konflikti. Vzrok za to so razlike v zaznavanju, stališčih, vrednotah in prepričanjih med dvema ali več posamezniki oziroma skupinami. Takšni konflikti so stresni za člane skupine. Ko pride do organizacijskih sprememb, se morajo posamezniki prilagoditi tem spremembam. Če so spremembe pomembne ali nenavadne ali če se gre za sprejetje nove tehnologije, bo stres večji. To se vidi tudi, ko pride do sprememb na tehničnih področjih. Zaposleni je v nenehnem strahu pred izgubo službe in pred prilagajanjem novim tehnologijam. Zaposleni pri delu sklonejo prijateljstva ter imajo podporo od drugih in tako večjo sposobnost obvladovanja stresa. Če pa te socialne podpore ni na voljo, je zaposleni pod stresom. Spremembe v karieri, ko se zaposleni preusmeri na drugo delo in prevzame nove odgovornosti, so lahko stresne situacije (Baligar, 2017).

3 OBVLADOVANJE STRESA

Ko spoznamo, kaj nam povzroča stres, kašne so spremembe in posledice, se je treba seznaniti, kako se bomo s stresom soočali in kako ga bomo obvladovali.

Tako posameznik kot organizacije imajo koristi, kadar se ljudje lahko učinkovito spopadajo s stresorji na družinskem in delovnem področju. Ljudje uporabljajo različne

strategije premagovanja stresa, da bi zmanjšali neravnovesje, ki ga čutijo v svojem osebnem okolju in v delovnem okolju kot posledico obremenitve (Clark, Michel, Early & Baltes, 2014).

Tehnike za obvladovanje stresa so:

- **Upravljanje s časom:** pomanjkanje časa za uresničitev želj povzroča napetost. Pomembno je, da načrtujemo čas in prenašamo delo tudi na druge, saj na tak način lahko ublažimo napetost. Načrtovati in zastaviti si moramo jasne cilje, ki smo jih časovno sposobni izpolniti. Odvadati se moramo odlašanja, kar pomeni, da ne prelagamo dela, ki bi moralo biti narejeno takoj, na poznejši čas. Četudi vemo, da dolžnost ni nujna, in imamo še dovolj časa in raje počnemo kaj drugega, se moramo tega odvaditi. Najpogostejši vzroki za odlašanje so strah pred neuspehom, strah pred uspehom, strah pred zavrnitvijo ali zblizanjem in pomanjkanje motivacije. Upreti se moramo želji po popolnosti. Perfekcionizem je lahko po eni strani pozitiven, po drugi strani pa negativen, saj povzroči, da se posameznik ne more sprostiti in postane kritičen do sebe in do drugih. Pomembno je razporejanje dolžnosti. Tako lahko uresničuješ cilje z delom drugih ljudi. Raziskave kažejo, da 97 % ljudi porabi svoj čas za opravljanje dela, ki bi ga morali drugi. Navaditi se moramo tudi upočasniti svoj tempo in si vzeti čas zase in svoje konjičke, pokazati svoja čustva, opravljati samo en opravke naenkrat in se ne ozirati na uro (Powell, 1999, str. 94–103).
- **Samozavest:** veliko ljudi ima težave s samozavestjo, zato je lahko ravno to razlog, da niso sposobni obvladovati vsakodnevnih zahtev. Jasno je treba izražati svoje želje, čustva, potrebe in misli. Izražanje čustev življenju daje motivacijo, smisel, namen in cilj. Samozavesten človek zna sprejeti kritiko, četudi je včasih neprijetna, ampak se iz nje česa tudi nauči. Tudi neposreden in odkrit »ne« prispeva k boljši samozavesti. Če človek ne zna reči »ne«, večino svojega časa porabi za usluge drugim. Ko pride do spora, moramo obvladovati jezo, saj njeno potlačevanje povzroča zamero in napetost, ki razžira od znotraj. Pomembno je, da pravočasno in ustrezno izrazimo jezo, prav to je lahko človeku gonilna sila, ki ga motivira za življenjske spremembe (Powell, 1999, str. 82–92).
- **Fizična aktivnost:** vadba močno prispeva k sproščanju telesnih stresnih hormonov in povečuje raven endorfina, ki je odgovoren za občutek sreče. Fizična aktivnost igra ključno vlogo pri zmanjševanju in preprečevanju učinkov stresa. Kljub natrpanemu urniku je dobro nekaj časa nameniti vadbi (Baligar, 2017). Priporočljivo je vsaj 30 minut gibanja na dan. Če nam manjkuje časa za redno aktivnost, lahko namesto dvigala uporabimo stopnice, se v službo odpravimo peš, med odmorom za kosilo ali po koncu delovnega časa se odpravimo na sprehod. Najboljša pot do dobrega počutja, zdravja in kondicije so redne telesne vaje (Looker & Gregson, 1993, str. 151–152).
- **Meditacija:** ko meditiramo, združimo vse duševne energije in jih osredotočimo na zvok, besedo, simbol, tolažilno podporo ali lastno dihanje. Ljudje običajno meditirajo na tleh ali sede na stolu z zaprtimi očmi (Singh Sikarwar & Verma, 2020). Pomaga pri

številnih psiholoških težavah, kjer ima močan vpliv stres, kot so nespečnost, fobije, motnje hranjenja in tesnoba. Meditacija razvije boljše zaznavanje okolja. Postanemo občutljivejši za dražljaje in hitreje predelujemo informacije. Imamo boljše koncentracijo, fleksibilnost in boljše motorične sposobnosti (Kaštrun, 2019).

- **Spanje:** je bistvenega pomena za reševanje stresnih situacij na najboljši možen način. Čeprav se razlikuje od posameznika do posameznika, se običajno priporoča neprekinjeno spanje približno osem ur na dan (Brown, brez datuma).
- **Zdrava prehrana:** za odpravljanje stresa je izbor živil, ki jih uživamo, lahko odločilen. V jedilnik je treba vključevati različna živila, obogatena z vitamini, kislinami, nenasičenimi maščobami, antioksidanti in neprečiščenimi ogljikovimi hidrati. Kadar smo napeti in pod pritiskom, je treba omejiti pitje pravega čaja in kave. Izogibati se moramo pitju alkohola, saj ta pripomore k povišanju krvnega tlaka in k depresivnosti. Pitje alkohola v mejah normale pa zmanjšuje nevarnost srčnega infarkta (Battison, 1999, str. 34–35).

4 EPIDEMIJA KORONAVIRUSA

Epidemija označuje nenaden izbruh in hitro širjenje nalezljive bolezni v človeški populaciji. Zanj je značilno, da gre za novo bolezen, da močno presega normalno obolevnost in povzroča resne zdravstvene težave. Ko epidemija bolezni, ki je nalezljiva, zajema človeštvo na velikem geografskem območju, govorimo o pandemiji (Delo.si, 2020).

V Wuhanu na Kitajskem je konec leta 2019 izbruhnila virusna bolezen, ki se je kasneje razširila v skoraj vse države sveta. Novi koronavirus povzroča težki akutni respiratorni sindrom – koronavirus, bolezen, ki jo virus povzroča, pa se imenuje COVID-19. Potek bolezni je lahko zelo različen. Lahko se pojavi v blagi obliki, asimptomatski ali v zelo hudi obliki z dihalnimi in sistemskimi poškodbami (Matterne in drugi, 2020). Najpogostejši simptomi bolezni so, kašljanje, vročina, nahod, slabo počutje, glavobol, utrujenost, bolečine v mišicah in sklepih, izguba okusa in vonja ter prebavne težave. Bolezen lahko poteka tudi brez simptomov. Pojavijo se lahko tudi težave z dihali, podobno kot pri pljučnici. Za potrditev okužbe s koronavirusom je potrebno mikrobiološko testiranje z brisom nosno-žrelnega prostora. 80 % okuženih ima blag potek bolezni, pri 20 % okuženih pa bolezen poteka težje. Pri 5 % okuženih je bolezensko stanje kritično in potrebujejo zdravljenje na intenzivni negi, saj se lahko razvijejo pljučnica in drugi zapleti, konča pa se lahko tudi s smrtjo. Oseba je kužna že dva dni pred pojavom bolezenskih simptomov in nadaljnjih 10 dni od prvega pojava bolezenskih simptomov. Če imajo osebe težji potek bolezni, so lahko običajno kužne še 14–20 dni od začetka bolezni (NIJZ, brez datuma b). V Sloveniji so prvo okužbo z novim koronavirusom potrdili 4. marca 2020. Z okrepljenim testiranjem se spremlja epidemiološko situacijo. Glede na število okuženih pa sprejemajo in prilagajajo ukrepe, ki so potrebni za zajezitev širjenja novega koronavirusa med ljudmi (Urad vlade za komuniciranje, brez datuma a).

4.1 Ukrepi in omejitve pred širitvijo okužb

Vlada Republike Slovenije je za preprečitev širjenja nalezljivega koronavirusa sprejela preventivne ukrepe in omejitve. Pri vsakodnevnih opravilih in aktivnostih moramo paziti, da se ne okužimo s koronavirusom ali da okužbe ne prenesemo na druge osebe.

4.1.1 Ukrepi za zaježitev širjenja okužb

Koronavirus se prenaša kapljično, zato če kašljamo ali kihamo, moramo to početi v rokav (komolec) ali v robček za enkratno uporabo. Upoštevati moramo 1,5–2 m varne razdalje od drugih ljudi, ki so mogoče okuženi. V neprezračenih in zaprtih prostorih je ta razdalja lahko večja. Omejiti moramo stike, se odmakniti od ljudi na varno razdaljo in nositi maske tako zunaj kot v zaprtih prostorih. Rokovanje in objemanje nista priporočljiva. Kapljice virusa lahko pristanejo na površinah, ki se jih velikokrat dotikamo (nakupovalni vozički, kljuke), zato je priporočljivo razkuževanje površin ter posledično umivanje in razkuževanje rok. Virus se ohranja na plastiki do 72 ur, kar je najdlje, na kartonu pa do 24 ur. Roke si je treba umivati z milom, razkuževati pa s sredstvi, ki vsebujejo vsaj 60 % alkohola. Masko je treba menjavati na dve ure, če je mokra zaradi kašlja, pa jo je treba zamenjati prej. Maska mora tesniti in prekrivati usta ter nos. Ne smemo se je dotikati, dajati v žep in je ponovno uporabljati ali nositi pod nosom. Z nošenjem maske zaščitimo ljudi okoli sebe, saj smo lahko okuženi in prenašamo virus, četudi nimamo nobenih simptomov in se počutimo zdrave (Tomažević, 2020). Svobodo gibanja se omeji zdravim osebam s karanteno, če so bile ali obstaja sum, da so bile v stiku z nekom, ki je zbolel za nalezljivo boleznijo v času kužnosti. Osebe, ki so že okužene s koronavirusom, pa morajo biti v izolaciji, ki jo odredi zdravnik, kar pomeni, da ne sme zapuščati doma, mora omejiti stike z ostalimi osebami in striktno upoštevati priporočila za preprečevanje okužb. Če je bolnik v izolaciji, je v bolniškem staležu. Zaprle so se vse vzgojno-izobraževalne ustanove. Pojavile so se spremembe v delovnem okolju, kot sta delo na domu in delo na drugem kraju. Začasno se je prepovedal javni potniški promet. Zdravstvene ustanove in upravne enote opravljajo le nujne storitve in posameznik mora vsak obisk napovedati s telefonskim klicem. Sklepanje zakonskih zvez je dovoljeno samo ob prisotnosti največ treh oseb. Sodišča delujejo v omejenem obsegu, razen pri nujnih zadevah (NIJZ, brez datuma c).

4.1.2 Omejitve zbiranja in gibanja

Začasno se je prepovedalo zbiranje ljudi v Republiki Sloveniji in omejilo prehajanje med občinami, razen posameznikom za (Urad vlade za komuniciranje, brez datuma b):

- opravljanje kmetijskih, gospodarskih in gozdnih dejavnosti,
- prihod in odhod z dela in izvajanje nujnih delovnih nalog,
- varstvo in pomoč osebam, ki potrebujejo pomoč, nego in oskrbo,
- dostop do zdravstvenih in sanitarnih storitev, zdraviliškega zdravljenja in lekarn,

- dostop do storitev za nujne primere,
- diplomatskih in konzularnih predstavništev,
- izvajanje nalog pravosodnih in upravnih organov,
- izvajanje storitev za osebe s posebnimi potrebami,
- izvajanje vzdrževalnih ali sezonskih del na zasebnem objektu,
- potovanja oseb, ki so v tranzitu,
- dostop do trgovin, ki so v drugi občini, in
- za nujno vzdrževanje groba.

Za prehajanje med občinami mora posameznik imeti izjavo in ustrezna dokazila. Prepovedalo se je tudi gibanje ljudi med 21. in 6. uro, razen ko gre za (Urad vlade za komuniciranje, brez datuma b):

- prihod in odhod na delo,
- izvajanje nujnih delovnih nalog,
- dostop in nudenje storitev za nujne primere,
- opravljanje storitev dostave hrane in zdravil,
- odpravljanje neposredne nevarnosti za življenje, zdravje in premoženje,
- osebe, ki so v tranzitu čez ozemlje Republike Slovenije v sosednjo državo ali do svojega prebivališča.

Shodi, vse prireditve, slavlja, praznovanja, poroke in verski obredi so začasno prepovedani. Med seboj se lahko zbirajo samo ožji družinski člani oziroma člani skupnega gospodinjstva.

Športno-rekreacijske dejavnosti (tek, kolesarjenje, hoja, joga) in rekreacija, kjer ni mogoč stik med posamezniki (tenis, balinanje), so dovoljene na odprtih javnih krajih in v lastni občini (Urad vlade za komuniciranje, brez datuma b).

4.1.3 Omejitev prodaje blaga in storitev

Začasno se je prepovedalo tudi ponujanje in prodajanje blaga in storitev potrošnikom v Republiki Sloveniji (gostilne, restavracije, bari, kavarne, slaščičarne, diskoteke in nočni klubi, kinematografi in kulturne ustanove, igralnice, velnesi, kozmetične storitve, frizerski saloni, saloni za živali, masažni saloni, fitnes centri, bazeni). Nekaterim dejavnostim je prodaja blaga in storitev dovoljena le izjemoma (potujoče prodajalne, gradbena dela, prodaja telefonskih storitev na daljavo, dimnikarske storitve). Dovoljene so samo storitve, ki nam zagotavljajo osnovne življenjske potrebščine. To so (Urad vlade za komuniciranje, brez datuma c):

- trgovine z živili, izdelki za osebno nego in čistili ter kmetijskimi pridelki (brez oblačil, obutev in tehničnega blaga),
- lekarne,

- prodajalne z ortopedskimi in medicinskimi pripomočki,
- kmetijske prodajalne,
- bencinski servisi,
- zavarovalniške storitve,
- banke in pošte,
- dostavne službe,
- trafike in kioski,
- finančne storitve.

Osebni prevzem hrane in blaga ne glede na dejavnost je dovoljen na prevzemnih mestih. Dovoljena je prodaja na daljavo (prek spleta, po telefonu), izročitev blaga lahko poteka prek poštnih storitev. Prevzemna mesta morajo biti ustrezno označena in ločena od prodajalne oziroma objekta (npr. gostinec postavi mizo pred objekt, da stranki prepreči vstop v objekt). Potrebno je razkuževanje rok ob vstopu in izstopu iz prodajalne, redno prezračevanje prostorov in ustrezna ventilacija, zagotavljati je treba minimalni stik s potrošniki. Hrana in pijača sta se prepovedali konzumirati na prevzemnih mestih (Urad vlade za komuniciranje, brez datuma c).

4.2 Sproščanje ukrepov

Vlada Republike Slovenije je skupaj s strokovno skupino pripravila načrt, kako se bodo ukrepi sproščali in omejevali. Načrt je razdeljen v pet skupin, in sicer v črno, rdečo, oranžno, rumeno in zeleno. Izpolnjena morata biti dva kriterija, in sicer sedemdnevno povprečje števila okuženih in število hospitaliziranih bolnikov z boleznijo covid-19.

V črni skupini smo, ko je povprečno število okužb v zadnjih sedmih dneh večje kot 1.350 ali število hospitaliziranih bolnikov večje kot 1.200. V tej skupini sta prepovedana prehajanje občinskih meja ter prodaja blaga in storitev končnemu potrošniku, veljajo pa tudi omejitve gibanja. Ko povprečno število okužb v zadnjih sedmih dneh pade pod 1.350 in je hospitaliziranih manj kot 1.200 bolnikov, pademo v rdečo skupino. Takrat se sprosti izvajanje posameznih dejavnosti, kot so muzeji, knjižnice, galerije, frizerji in pedikura. Za prehod v oranžno skupino je potrebo, da je sedemdnevno povprečje okuženih manjše kot 1.000 in hospitaliziranih manj kot 1.000 bolnikov. V tej skupini je dovoljeno zbiranje do 10 ljudi ter odpravi se prepoved prehodov med občinskimi mejami znotraj regije in prepoved gibanja med 21. in 6. uro. Odprejo se servisne delavnice, vrtci, šole prve triade, trgovine, šole za učence s posebnimi potrebami, športne aktivnosti na prostem in smučanje. Šolanje na daljavo, prepovedi gibanja med vsemi občinami in gibanje ponoči se prekinejo, ko smo v rumeni skupini. V tej skupini mora biti manj kot 600 okuženih v sedemdnevem povprečju in manj kot 500 bolnikov hospitaliziranih. Vse omejitve, razen obratovanje barov in diskotek, se odpravi, ko je sedemdnevno povprečje okuženih manj kot 300. Takrat vstopimo v zeleno skupino (Urad vlade za komuniciranje, brez datuma).

4.3 Vpliv epidemije na posameznike in zaposlene

Vsaka sprememba, ki se zgodi tako v osebnem okolju kot v delovnem okolju, vpliva na posameznikovo počutje in obnašanje. Epidemija koronavirusa je med ljudmi povzročila veliko raznoraznih strahov.

Zaradi sprejetja in omejevanja različnih ukrepov, ki so nujni za preprečitev širjenja virusa in ohranitev zdravja prebivalcev, so se življenja ljudi v nekaj tednih zelo spremenila. Posledice sprememb lahko vplivajo na njihovo zdravje, kakovost življenja in subjektivno blaginjo. Vse to najbolj vpliva na določene skupine prebivalcev, kot so ženske, otroci in mladostniki, starejši ter brezposelni. Bolezen COVID-19 vpliva na fizično zdravje, zaupanje v druge ljudi, usklajevanje med poklicnim in zasebnim življenjem, delovna mesta in dohodke, institucije in osebno varnost. Tako v Evropski uniji kot v Sloveniji je bilo počutje ljudi v času epidemije slabše, vse več ljudi je začelo delati od doma, zmanjšalo se je zaupanje v Evropsko unijo in vlado, več je bilo družinskega nasilja in ljudje so postali bolj pesimistični glede svoje prihodnosti (Sodja, 2020).

Zdravila ali cepiva proti bolezni COVID-19 še ni, zato so ukrepi, ki so jih Slovenija in druge države po svetu sprejele, imeli velik vpliv na stres in zaskrbljenost ljudi. Duševno in fizično zdravje ljudi sta se spremenila zaradi spremenjenega načina življenja (šolanje na daljavo, delo na domu, socialna izolacija), zaskrbljenosti glede zaposlitve in dohodka ter preobremenjenosti zdravstvenega sistema. Pri ljudeh, ki že imajo težave z duševnim zdravjem, se te lahko povečajo. Zadrževanje doma in socialna izolacija zelo vplivata na trajno duševno zdravje otrok in mladostnikov. Pojavi se jim strah pred okužbo in izolacijo, doživljajo pomanjkanje osebnega prostora, izgubo stika z vrstniki in dolgčas. Pri starejših je bolj zaznati strah pred spremembami njihove vsakdanje rutine, strah pred okužbo, strah pred omejevanjem njihove neodvisnosti in osamljenostjo (OECD, 2020).

Nepričakovano se je zaprlo veliko delovnih mest, spremenile so se oblike dela in zaradi zaustavitve gospodarske dejavnosti so bila ogrožena številna delovna mesta. Rezultati raziskave Eurofounda kažejo, da je zaradi epidemije koronavirusa v Sloveniji 36,8 % anketirancev začasno izgubilo delo, brez dela pa je ostalo 5,5 % vprašanih. V povprečju je 37 % anketirancev Evropske unije začelo delo opravljati na domu (v večini držav Evropske unije čez 30 %). Zaposleni morajo v času epidemije usklajevati poklicne in družinske obveznosti. Tisti delavci, ki v času epidemije opravljajo svoje redno plačano delo, so zaradi skrbi pred okužbo izpostavljeni stresu. Delo na domu lahko vpliva tako pozitivno ali negativno. Pozitivno, ker lažje usklajujejo družinske in poklicne obveznosti, negativno pa zato, ker so lahko preobremenjeni z izzivi (izvajanje nalog v izjemno kratkem času, omrežne težave). Ne glede na to, ali zaposleni opravlja redno delo ali delo na domu, se v zasebnem življenju soočajo z dodatnimi obremenitvami. Skrbstvene obveznosti in šolanje otrok na daljavo so lahko zelo stresni. Še posebej so lahko stresni za starše samohranilce, ki nimajo možnosti varstva (Sodja, 2020).

Na Zavodu RS za zaposlovanje se je v času epidemije močno povečalo prijavljaje brezposelnih oseb ter zmanjšalo povpraševanje po delavcih in zaposlovanju brezposelnih oseb. Epidemija je najbolj prizadela turizem, gostinstvo, promet, trgovino in predelovalne dejavnosti, saj je ravno iz teh dejavnosti največ na novo prijavljenih brezposelnih (ZRSZ, 2020).

Vsi ti začasni ukrepi lahko imajo tudi pozitivne posledice. Več časa tako preživimo s svojimi ožjimi družinskimi člani in mogoče se poveča družbena solidarnost (OECD, 2020a). Evropska vesoljska agencija je raziskala, da vpliv pandemije pozitivno vpliva na podnebje. Zaznati je bilo nižjo vrednost dušikovega dioksida oziroma zmanjšanje onesnaževanja ozračja (European space agency, 2020).

4.4 Delo od doma med epidemijo koronavirusa

Za preprečitev širjenja bolezni med zaposlenimi je veliko zaposlenih začelo opravljati svoje delo od doma. Večina ljudi je tako svoje delo iz svojih pisarn preselila na dom in tako svojo pisarno uredila na svojem domu (Kren, brez datuma).

Zaradi trenutne tehnologije nam je omogočeno učinkovito delo na daljavo. Ker nekateri tako lažje usklajujejo družinske in poklicne obveznosti, se vse več zaposlenih odloča za tak način dela. Delo od doma je definirano tudi v Zakonu o delovnih razmerjih. Zakon definira delo od doma kot delo, ki ga delavec opravlja na svojem domu ali v prostorih po lastni izbiri, vendar zunaj delovnih prostorov delodajalca. Delo na domu ni le delo, ki se ga opravlja le od doma, ampak tudi delo na daljavo, ki ga je mogoče opravljati z uporabo informacijske tehnologije (Kren, brez datuma).

Zaradi izrednih razmer, kot je epidemija koronavirusa, je veliko oseb začelo opravljati delo od doma, četudi tega niso nikoli načrtovali. Ukrepi, ki jih je slovenska vlada sprejela za zaježitev širjenja okužb, so, da se osebe, če je le možno, samoizolirajo in tako zaščitijo sebe in druge. Tako so v te omejitve vključene tudi omejitve stikov na delovnih mestih. Četudi zaposleni nimajo v pogodbi navedenega dogovora o delu od doma, je v času epidemije priporočljivo, če je le mogoče, da se delo opravlja z lastnega doma ali iz drugega kraja, kjer so zaposleni izolirani od svojih sodelavcev. Delo od doma tako prinaša prednosti in slabosti (Kren, brez datuma).

Prednosti dela od doma so naslednje (Kren, brez datuma):

- stroški za delodajalca so nižji – prihranjeni so stroški z opremo, delovnimi prostori, prigrizki, pijačo in različnimi dogodki;
- prihranek zaposlenih – prihranek tako v finančnem kot v časovnem smislu. Prihranijo za gorivo in prihranijo čas, ki jim ga vzame pot na delo in z dela. Več časa lahko koristneje izkoristijo in imajo večjo motivacijo za nadaljnji trud;

- fleksibilnejše vodenje delovnega procesa delodajalca – zaradi tega delo v podjetju poteka nemoteno;
- fleksibilnejša organizacija dela uslužbenca – uslužbenec si lahko sam ustvari mir in tišino pri delu, če je to mogoče, in opravlja delo brez motečih dejavnikov. Sam si lahko razporeja čas v dnevu, kdaj bo opravljal delovne obveznosti;
- vpliv na okolje – večina vozil v teh časih stoji na parkirnih mestih in posledično je zaradi tega zrak v mestih čistejši.

Delo od doma ne prinaša samo prednosti, ampak tudi slabosti. Te so (Kren, brez datuma):

- težji nadzor delodajalca nad zaposlenimi – številni pomisleki delodajalca glede kakovosti opravljanja dela zaposlenih. Težek nadzor delovne ekipe zaradi razpršenosti po vsej državi;
- pomanjkljiva produktivnost in oteženo delo – predvsem za tiste, ki morajo poleg dela usklajevati še varstvo otrok in gospodinjske obveznosti. Delo postane napornejše, kot je sicer. Problem je predvsem v prostorski stiski, če se ne moremo odmakniti in delati v prostoru, kjer sta mir in tišina. Potrebna je zelo dobra organizacija;
- bolj otežena komunikacija s sodelavci – predvsem za tiste, ki so vajeni predvsem komunikacije v živo. Takšne situacije, ko je edini stik s sodelavci klic, videoklic ali sporočilo, lahko postanejo zelo stresne;
- reševanje tehničnih težav je težje – kadar imamo težave z namestitvijo ali uporabo različnih orodij, povezav s spletom in podobnimi zadevami, na pomoč priskočijo sodelavci, ki so usposobljeni na tem področju, in odpravijo nastalo težavo. Pri delu od doma moramo vse težave reševati sami.

5 ZAZNAVANJE STRESA NA DELOVNEM MESTU MED EPIDEMIJO KORONAVIRUSA – EMPIRIČNA PREVERBA

Z raziskavo sem želela prikazati kako epidemija koronavirusa in ukrepi povezani z njo vplivajo na stres pri zaposlenem na delovnem mestu.

5.1 Namen in cilj naloge

Namen zaključne strokovne naloge je podrobneje opisati stres, ki je pogosto prisoten na delovnem mestu. Raziskati želim, ali trenutna epidemija koronavirusa vpliva na stres pri zaposlenih, ali posamezniki zaznajo povečano prisotnost stresa na delovnem mestu, kateri dejavniki jim povzročajo stres in kako se kaže stres.

Cilj naloge je podrobneje opredeliti stres in stres, ki se pojavi na delovnem mestu. Predstaviti dejavnike, ki vplivajo na povzročanje stresa na delovnem mestu, in kako tega prepoznati. Predstaviti želim tudi pojem epidemije in trenutne epidemije koronavirusa v Sloveniji. Glavni cilj zaključne strokovne naloge je raziskati, ali so zaposleni posamezniki

zaradi trenutne epidemije izpostavljeni večjemu stresu na delovnem mestu kot v normalnih delovnih razmerah. Ugotoviti želim tudi, kako delo od doma vpliva na njihovo počutje in stres. Postavljene cilje skušam doseči s pomočjo anketnega vprašalnika.

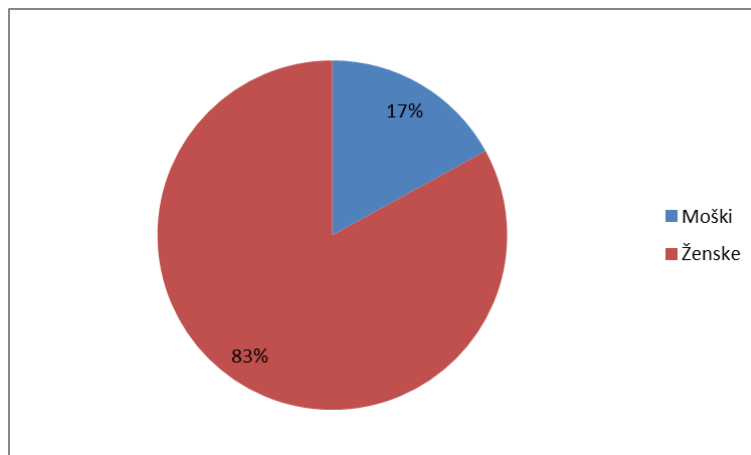
5.2 Metodologija raziskave

Za raziskavo sem izdelala anonimni anketni vprašalnik. Zaradi prisotnosti virusa in varnosti zdravja sem se odločila, da bom anketni vprašalnik razdelila brez osebnega stika med zaposlene ljudi, zato sem anketo izdelala na spletni strani EnKlikANKETA. Anketni vprašalnik je bil namenjam vsem posameznikom, ki so v času epidemije opravljali katerokoli delo ne glede na njihov trenutni status (brezposelni, zaposleni, študentje, na čakanju, samozaposlene osebe, upokojeni). Posamezniki so lahko z izpolnjevanjem anketnega vprašalnika začeli 10. 1. 2021, saj je bila anketa takrat objavljena in aktivirana. Anketa je bila aktivna do 18. 1. 2021. Zastavila sem si, da anketni vprašalnik izpolni vsaj 200 anketirancev, zato sem predvidevala, da bo anketa aktivna vsaj mesec dni. Ker sem v enem tednu dobila več kot zadostno število odgovorov, sem z anketiranjem predčasno zaključila. Anketni vprašalnik sem objavila na družbenem omrežju Facebook, kjer je bil javno objavljen z možnostjo delitve. Na Facebooku sem anketo objavila tudi v več zaprtih skupinah, ki so povezane z zaposlitvijo. Prek Messengerja sem prijateljem poslala povezavo do anketnega vprašalnika in jih prosila, če ga lahko posredujejo svojim znancem in prijateljem. Ker nekateri ne uporabljajo Facebooka, sem povezavo poslala tudi prek sporočil na družabnem omrežju Instagram. Osebam, ki ne uporabljajo nobenega od družbenih omrežij, sem povezavo do ankete posredovala prek Viberja in e-pošte. Tudi njih sem prosila, če lahko anketni vprašalnik posredujejo naprej svojim znancem. Izkazalo se je, da je anketo zasledilo največ uporabnikov družabnega omrežja Facebooka. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 16 vprašanj, ki so bila zaprtega tipa. Zaradi občutljivosti teme je bila anketa popolnoma anonimna.

5.3 Analiza vzorca

Kot sem že omenila, so v raziskavi sodelovali vsi, ki so med epidemijo koronavirusa opravljali kakršnokoli delo ne glede na trenutni status. Predvidevala sem vzorec 200 zaposlenih, vendar je vzorec, ki sem ga zajela, vseboval 390 zaposlenih. Menim, da je bila takšna velika in hitra odzivnost posledica tega, da je epidemija trenutno najbolj aktualna tema. Veliko posameznikov mi je osebno sporočilo, da je anketa zelo zanimiva, številni pa so želeli vedeti, kje bodo objavljeni rezultati ankete. Iz slike 1 je razvidno, da je v anketi sodelovalo 323 žensk, kar je 83 % sodelujočih, in 67 moških, kar je 17 % sodelujočih.

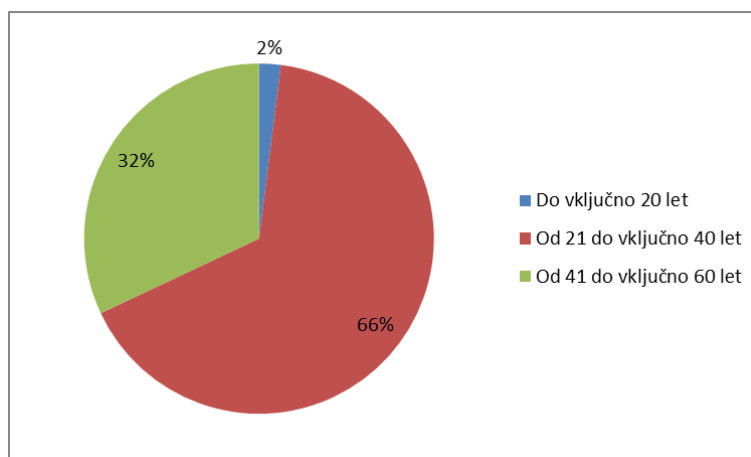
Slika 1: Struktura anketirancev po spolu



Vir: lastno delo.

Pri vprašanju o starosti so rezultati pokazali, da nihče od sodelujočih ni star več kot 60 let. Iz slike 2 je razvidno, da je anketni vprašalnik izpolnilo 257 anketirancev oziroma 66 % starih od 21 do vključno 40 let, kar je največ, 126 anketirancev oziroma 32 % sodelujočih je starih od 41 do 60 let, le 7 anketirancev oziroma 2 % sodelujočih je starih do 20 let.

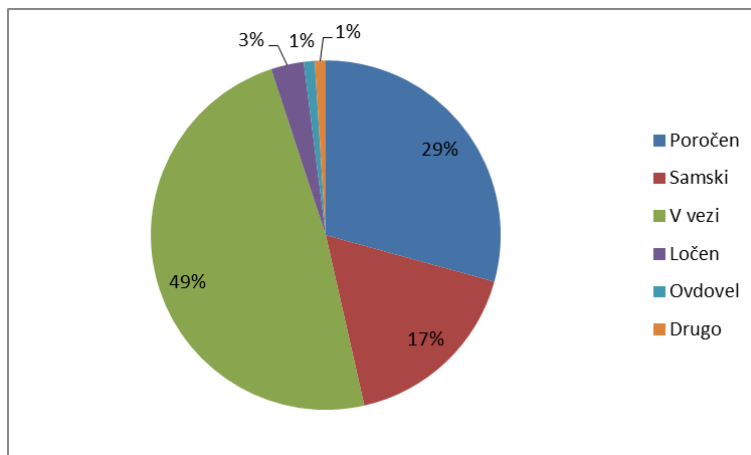
Slika 2: Struktura anketirancev po starosti



Vir: lastno delo.

Sodelujoči v anketi so morali odgovoriti tudi na vprašanje o svojem trenutnem zakonskem statusu. Slika 3 je razvidno, da 187 vprašanih oziroma 48 % jih je v zvezi, poročenih je 115 oziroma 29 % sodelujočih. 68 vprašanih je samskih, ti predstavljajo 17 % sodelujočih. Ločenih je malo, in sicer 13 oziroma 3 % vprašanih. Najmanj jih je ovdovalih, in sicer 3, kar predstavlja le 1 %. Možnost »Drugo« je izbralo 1 % sodelujočih. Kot drugo so navedli: »zunajzakonsko« in »samohranilka«.

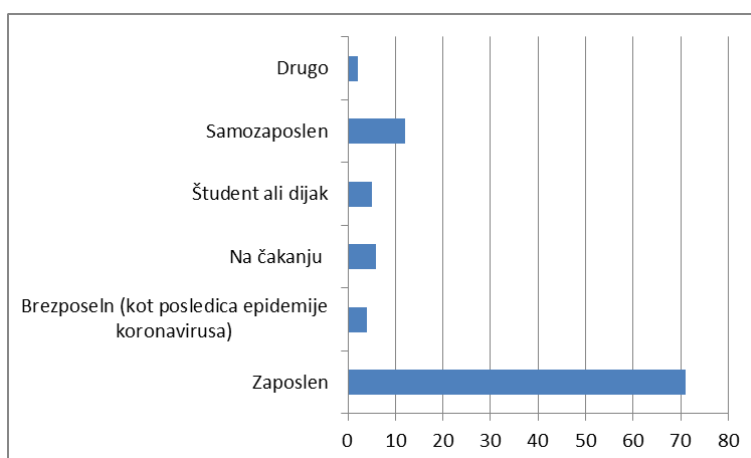
Slika 3: Struktura anketirancev glede na zakonski stan



Vir: lastno delo.

Zadnje demografsko vprašanje v anketi je spraševalo o trenutnem zaposlitvenem statusu sodelujočih. Anketiranci so lahko izbirali med naslednjimi ponujenimi odgovori: zaposlen, brezposeln (že pred epidemijo koronavirusa), brezposeln (kot posledica epidemije koronavirusa), na čakanju, študent ali dijak, samozaposlen, upokojenec in drugo. Iz slike 4 je razvidno, da največ vprašanih ima zaposlitveni status zaposlenega. Teh je 279, kar predstavlja 71 % vseh sodelujočih. Za njimi je 47 oziroma 12 %, ki so samozaposleni. Na čakanju je trenutno 23 oziroma 6 % sodelujočih. S statusom študenta ali dijaka je 20 anketirancev oziroma 5 % vseh vprašanih. Kot posledica epidemije koronavirusa je brezposelnih 14 oseb oziroma 4 %. Šest vprašanih, kar predstavlja 2 % vseh anketiranih, je izbralo možnost drugo, kjer so dopisali naslednje: na podjemni pogodbi, čakanje in delo kombinacija, polovični delovni čas, zaposlen plus redni študent. Nihče od sodelujočih v anketi ni upokojenec niti ni bil brezposeln že pred epidemijo koronavirusa.

Slika 4: Struktura anketirancev glede na zaposlitveni status



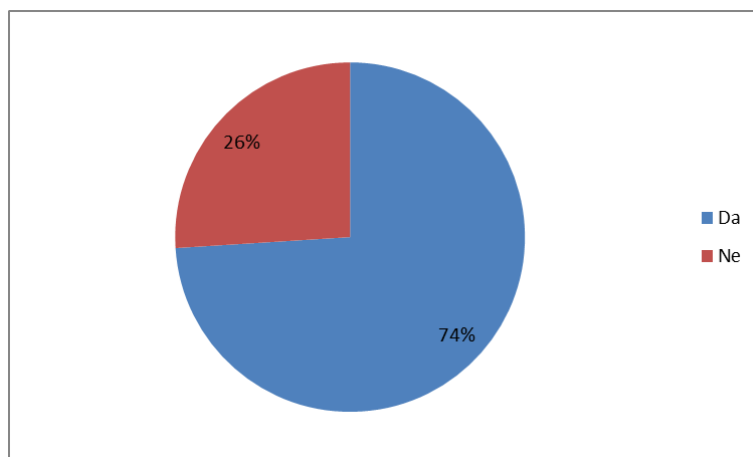
Vir: lastno delo.

5.4 Rezultati ankete

Do sedaj sem predstavila sociodemografske rezultate vzorca, v tem delu pa podrobneje predstavim rezultate, ki so ključnega pomena za raziskavo.

Pri petem vprašanju sem želela izvedeti, ali so zaposleni med epidemijo koronavirusa na delovnem mestu bolj pod stresom kot v običajnih delovnih razmerah. Iz slike 5 lahko razberemo, da je 290 oziroma 74 % anketiranih, kar predstavlja več kot polovico vseh sodelujočih, pod večjim vplivom stresa na delovnem mestu med epidemijo koronavirusa. To smo lahko predvidevali, saj je epidemija v kratkem času prinesla veliko sprememb tudi na delovnih mestih. Sto oseb oziroma 26 % anketiranih ne občuti večjega stresa na delovnem mestu med epidemijo koronavirusa.

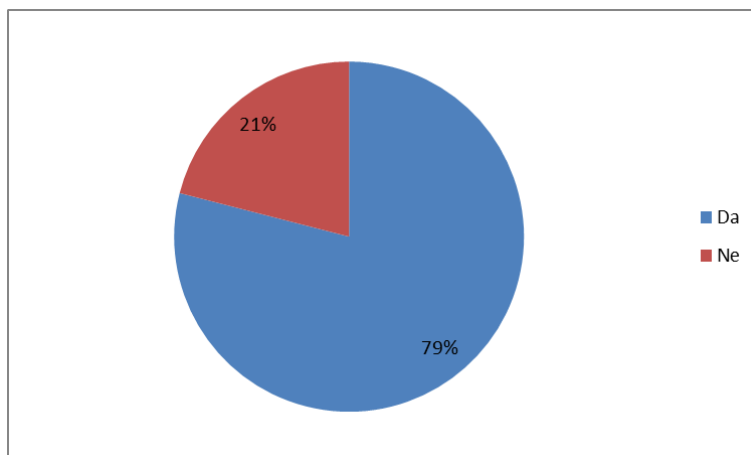
Slika 5: Struktura anketirancev glede na to, ali so med epidemijo koronavirusa pod večjim stresom kot v normalnih delovnih razmerah



Vir: lastno delo.

Z naslednjim vprašanjem sem želela ugotoviti, ali se je med epidemijo koronavirusa spremenil potek dela zaposlenih. Iz slike 6 razberemo, da 310 od 390 vprašanih, kar predstavlja 79 %, je odgovorilo pritrdilno, da se jim je spremenil potek dela. Ostalim 80 oziroma 21 % anketiranih se delo med epidemijo koronavirusa ni spremenilo.

Slika 6: Struktura anketirancev glede na to, ali se jim je spremenil potek dela med epidemijo koronavirusa



Vir: lastno delo.

Pri naslednjem vprašanju so sodelujoči morali v anketnem vprašalniku odgovarjati s pomočjo 6-stopenjske Likertove lestvice in oceniti, kaj se je spremenilo in v kolikšni meri so se pri njihovem delu v času epidemije koronavirusa povečali ali zmanjšali navedeni elementi. Elementi so prikazani na sliki 7. Ocenjevali so z ocenami od 1 do 6, pri čemer pomeni 1 zelo povečalo, 2 malo povečalo, 3 ni sprememb, 4 malo zmanjšalo, 5 zelo zmanjšalo in 6 težko ocenim.

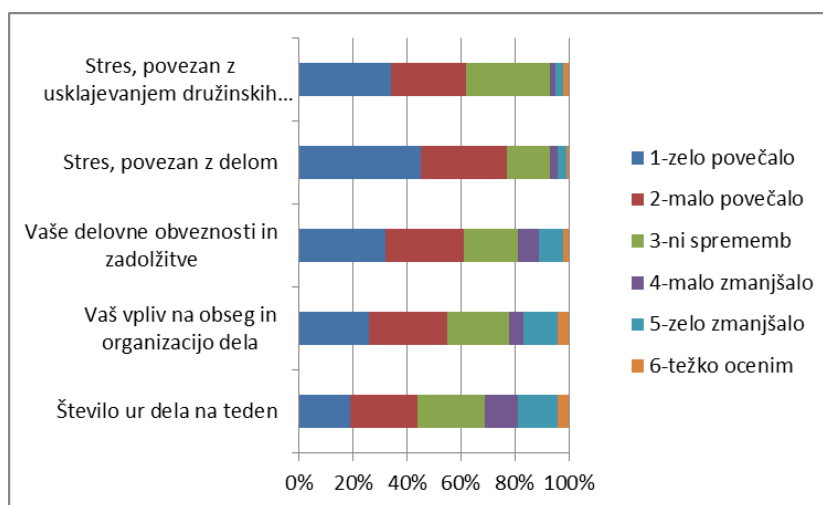
Ti elementi so bili:

- Število ur dela na teden: največ oseb, to je 99 oziroma 25 % anketiranih, je odgovorilo, da pri številu ur dela na teden ni nobenih sprememb. 98 anketiranim, kar prav tako predstavlja 25 % anketiranih, se je število ur na teden malo povečalo. Število ur na teden se je zelo povečalo 72 sodelujočim, kar predstavlja 19 %. Število ur se je malo zmanjšalo 46 sodelujočim oziroma 12 % anketiranih. 59 anketiranim oziroma 15 % se je število ur na teden zelo zmanjšalo. Štiri odstotke sodelujočih je težko ocenilo, ali se je število ur na teden spremenilo.
- Vaš vpliv na obseg in organizacijo dela: največ anketiranih je ocenilo, da se je njihov vpliv na obseg in organizacijo malo povečal, takih je bilo 112 oziroma 29 % anketiranih. Takoj za njimi so 103 anketirani (26 %) ocenili, da se je zelo povečal njihov vpliv na obseg in organizacijo dela. Pri 90 oziroma 23 % anketiranih ni zaznati nobenih sprememb. Zelo zmanjšal se je vpliv na obseg in organizacijo pri 51 anketiranih, kar predstavlja 13 % vseh sodelujočih. 18 anketiranim, to je 5 % sodelujočih, se je vpliv na obseg dela in organizacijo malo zmanjšal. Sedemnajst anketiranih (4 %) je težko ocenilo svoj vpliv na obseg in organizacijo dela.
- Vaše delovne obveznosti in zadolžitve: največ anketiranih je na to vprašanje odgovorilo s tem, da so se zelo povečale delovne obveznosti in zadolžitve. Tako je odgovorilo 126 oziroma 32 % vseh sodelujočih. Le nekaj manj, 115 anketiranim, kar je 29 %

anketiranih, so se delovne obveznosti malo povečale. Tretje mesto zajema ocena, da ni sprememb glede obveznosti in zadolžitve. Tako je odgovorilo 76 anketiranih oziroma 20 %. Zelo so se zmanjšale 35 anketiranim oziroma 9 %. Osmim odstotkom, kar je 31 anketiranih, so se malo zmanjšale delovne obveznosti in zadolžitve. Le 7 anketiranih (2 %) je težko ocenilo spremembe pri tem vprašanju.

- Stres, povezan z delom: večina anketiranih (45 %) je odgovorilo, da se jim je stres zaradi dela zelo povečal. 126 anketiranim oziroma 32 % se je stres malo povečal. Pri 61 anketiranih, kar je le 16 % vseh sodelujočih, sprememb glede stresa na delu ni zaznati. Malo se je stres zmanjšal 11 anketiranim oziroma 3 %. Isto število odgovorov je bilo, da se je stres zelo zmanjšal. Enajst odstotkov anketiranih je težko ocenilo, ali so se pojavile spremembe glede stresa, povezanega s delom.
- Stres, povezan z usklajevanjem družinskih in delovnih obveznosti: največ anketiranih, to je 130 oziroma 34 %, meni, da se je omenjeni stres zelo povečal med epidemijo, 109 anketiranim oziroma 28 % se je stres, povezan z usklajevanjem družinskih in delovnih obveznosti, malo povečal. Da ni sprememb, je ocenilo 121 anketiranih oziroma 31 %. Pri 13 oseb, kar je 3 %, se je naveden stres zelo zmanjšal in pri 2 % se je malo zmanjšal. Le osem oseb je težko podalo oceno.

Slika 7: Prikaz ocen sprememb pri delu med epidemijo koronavirusa

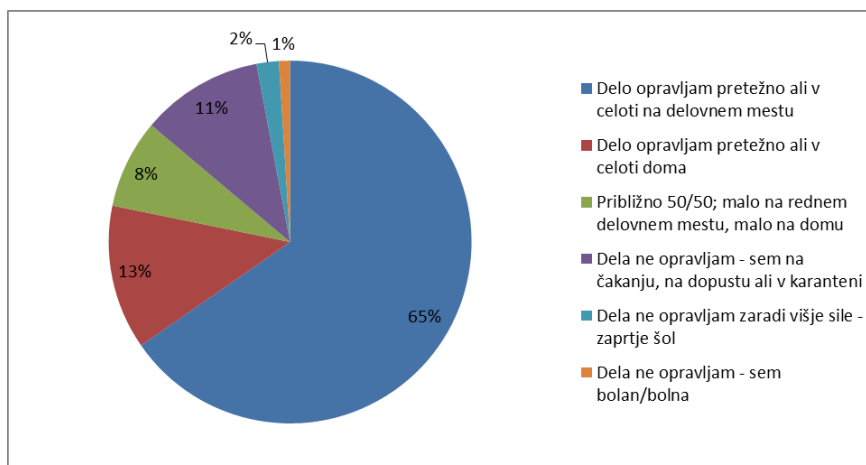


Vir: lastno delo.

Glede na to, da je v času epidemije zaradi ukrepov za zaježitev širjenja okužbe nastalo veliko sprememb glede prisotnosti na delovnem mestu, sem želela od sodelujočih v anketi ugotoviti, kje trenutno opravljajo svoje delo. Iz slike 8 lahko razberemo, da več kot polovica anketiranih, in sicer 257 oziroma 66 %, svoje delo opravlja pretežno ali v celoti na rednem delovnem mestu. Pričakovala sem, da bo precej več sodelujočih opravlja delo od doma, vendar je bilo takih le 49 anketiranih, kar predstavlja 13 % celotnega vzorca. Malo manj anketiranih, in sicer 11 %, dela ne opravlja zaradi dopusta, čakanja ali ker so v karanteni. Takih, ki svoje delo opravljajo približno malo na rednem delovnem mestu malo

od doma, je 30 anketiranih oziroma 8 %. Le 2 % jih dela ne opravlja zaradi višje sile (zaprtje šol). Najmanj anketiranih, in sicer 1 %, dela ne opravlja zaradi bolezni.

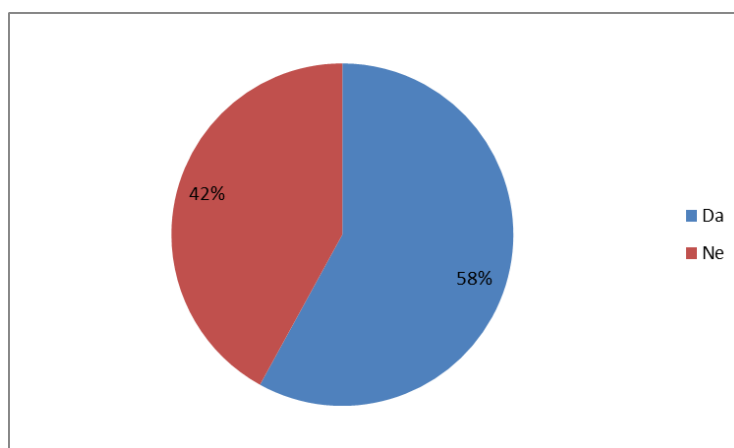
Slika 8: Struktura anketirancev glede na to, kje trenutno opravljajo delo



Vir: lastno delo.

Ko je izbruhnil virus, je veliko ljudi zajel strah pred okužbo. Z devetimi vprašanji sem želela izvedeti, ali se zaposleni, ki pretežno ali v celoti opravljajo delo na običajnem delovnem mestu oziroma so delali na običajnem delovnem mestu med epidemijo, v službi počutijo varno. Slika 9 prikazuje, da dobra polovica (58 %) se jih na delu počuti varno pred okužbo z virusom. Ostalih 42 % se na delu ne počuti varno.

Slika 9: Struktura anketirancev glede na to, ali so se oziroma se glede na razsajanje koronavirusa počutijo varno na delovnem mestu

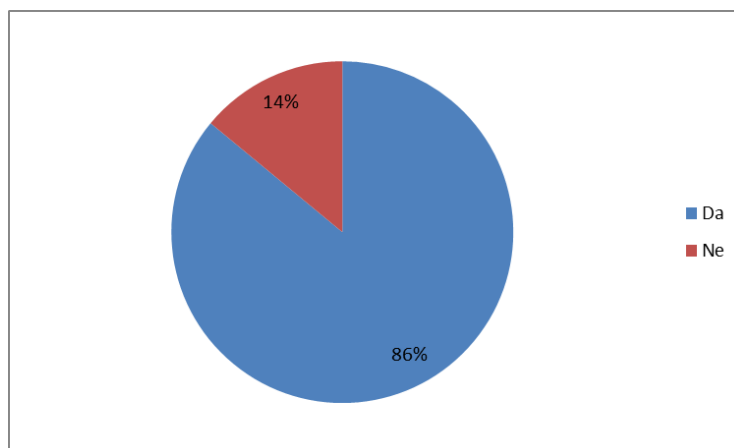


Vir: lastno delo.

Eden izmed glavnih ukrepov za zavezitev širjenja nalezljive bolezni je redno umivanje ter razkuževanje rok in razkuževanje delovnih površin, prav tako nošenje in menjava zaščitnih mask vsake dve uri in držanje varnostne razdalje. Zanimalo me je, ali delodajalci svojim

delavcem nudijo zadostno zaščito pred okužbo s koronavirusom. Odgovor sodelujočih me je pozitivno presenetil. Na sliki 10 vidimo, da kar pri 86 % vseh sodelujočih delodajalci poskrbijo za zadostno količino razkužil, mask in varnostno razdaljo, pri 14 % pa ne.

Slika 10: Struktura anketirancev glede na to, ali delodajalec nudi ustrezno zaščito pred okužbo s koronavirusom (zadostna količina razkužila, mask, varnostna razdalja)



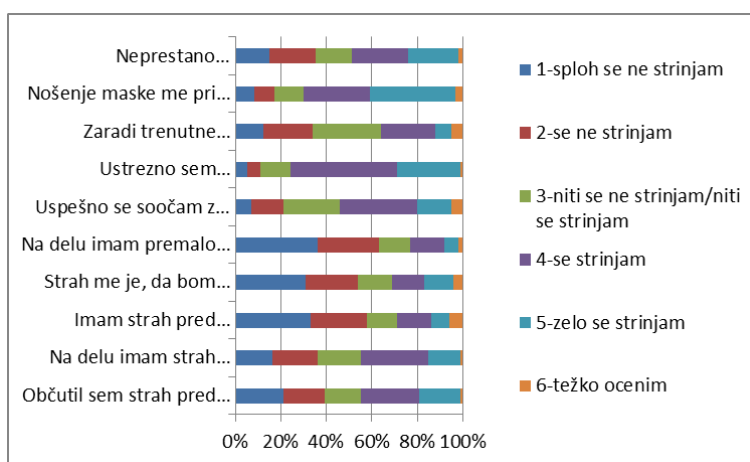
Vir: lastno delo.

Pri naslednjem vprašanju so sodelujoči morali odgovarjati na podoben način kot pri sedmem vprašanju. Postavljenih je bilo 20 podvprašanj s trdilnimi stavki, kjer so morali odgovarjati po 6-stopenjski Likertovi lestvici. Zaradi lažje preglednosti najprej analiziram 10 elementov in prikažem grafično strukturo rezultatov na sliki 11, nato analiziram še drugih 10 elementov, njihova strukturo pa prikažem na sliki 12. Trdilne stavke so morali oceniti z naslednjimi ocenami: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – se ne strinjam, 3 – niti se ne strinjam niti se strinjam, 4 – se strinjam, 5 – zelo se strinjam in 6 – težko ocenim. Omenjeni elementi s trdilnimi stavki so bili:

- »Občutil sem strah pred znižanjem plač.«: 26 % anketiranih, kar je največ anketiranih, se je s trditvijo strinjalo in ima strah pred znižanjem plač. 21 % se jih sploh ne strinja, medtem ko se jih 18 % ne strinja in 18 % zelo strinja. Oceno 3 je podalo 16 % vseh anketiranih.
- »Na delu imam strah pred okužbo.«: s trditvijo se strinja največ anketirancev, natančneje 30 % vseh anketiranih. Dvajset odstotkov anketiranih se s trditvijo ne strinja. Zelo se jih strinja le 14 %.
- »Imam strah pred premestitvijo (čakanje).«: s to trditvijo se kar 33 % anketiranih sploh ne strinja, 8 % manj se jih s trditvijo ne strinja. Le 8 % vseh sodelujočih se zelo strinja. Iz tega lahko sklepamo, da anketirani nimajo večjega strahu pred premestitvijo.
- »Strah me je, da bom izgubil službo.«: največ anketiranih (31 %) se sploh ne strinja s trditvijo. Na drugem mestu je bila ocena 2, kar pomeni, da se s trditvijo ne strinja 25 % anketiranih. S trditvijo se strinja 15 % anketiranih.

- »Na delu imam premalo informacij o sprejemanju ukrepov v podjetju.«: na prvem mestu je odgovor sploh se ne strinjam, saj ga je izbralo 139 anketiranih oziroma 36 % vseh anketiranih. 27 % anketiranih se s to trditvijo ne strinja, strinja pa se jih 15 %. Le odstotek manj se jih niti ne strinja niti strinja s trditvijo.
- »Uspešno se soočam z delitvijo med osebnim in poklicnim življenjem.«: največ anketirancev, in sicer 34 %, se s trditvijo strinja. Na drugem mestu je ocena 3, ki pomeni, da se niti ne strinjajo niti strinjajo. Tako je odgovorilo 25 % vseh sodelujočih. Najmanj anketiranih, in sicer 7 %, se s trditvijo sploh ne strinja.
- »Ustrezno sem obveščen o varnem delu na delovnem mestu.«: skoraj polovica anketiranih, in sicer 47 %, je ocenilo, da se strinjajo z navedeno trditvijo, 28 % pa se jih zelo strinja. Le 5 % anketiranih se je odločilo za oceno sploh se ne strinjam.
- »Zaradi trenutne situacije sem s sodelavci bolj povezan.«: to trditev je največ anketirancev, in sicer 30 %, ocenilo z oceno niti se ne strinjam niti se strinjam. 24 % anketiranih se strinja, 22 % pa ne.
- »Nošenje maske me pri delu moti.«: čeprav je maska eden izmed pomembnejših ukrepov za zajezitev širjenja bolezni, jih je kar 38 % ocenilo, da se popolnoma strinjajo s trditvijo. 29 % anketiranih se strinja, medtem ko se jih le 9 % ne strinja.
- »Neprestano razmišljanje o razkuževanju rok in površin me dela živčnega.«: tako misli 25 % sodelujočih, saj jih je toliko izbralo oceno se strinjam. Malo manj anketiranih, in sicer 22 %, se popolnoma strinja. S trditvijo se ne strinja 20 % anketiranih.

Slika 11: Struktura anketirancev glede na ocene pri podvprašanjih 1–10

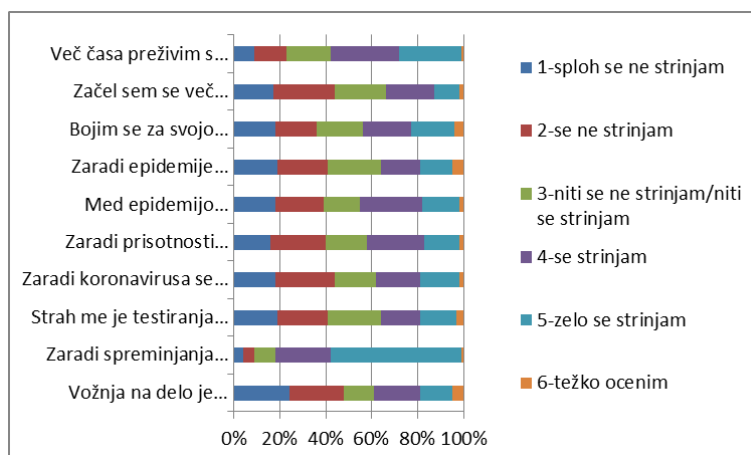


Vir: lastno delo.

- »Vožnja na delo je zaradi omejitve gibanja in časovne omejitve stresna.«: 24 % anketiranih se z navedeno trditvijo sploh ne strinja. Isti odstotek, torej 24 %, se jih ne strinja, medtem ko se jih 20 % strinja. Le 5 % jih je težko ocenilo trditev.
- »Zaradi spreminjanja ukrepov sem večkrat zmeden.«: več kot polovica vseh anketiranih, in sicer 57 %, se s trditvijo zelo strinja. Na drugem mestu je ocena se strinjam, ki jo je podalo 24 %. Le 4 % anketiranih se s trditvijo sploh ne strinja.

- »Strah me je testiranja na novi koronavirus.«: največ anketiranih (23 %) je ocenilo, da se niti ne strinjajo niti strinjajo s trditvijo. 22 % se jih ne strinja, medtem ko se jih 17 % strinja.
- »Zaradi koronavirusa se mi je spremenil delovni čas na slabše.«: da se ne strinjajo s trditvijo, je odgovorilo 26 % anketiranih. Nekaj odstotkov manj, in sicer 19 %, jih je odgovorilo, da se strinjajo. Odstotek manj, torej 18 %, se jih sploh ne strinja.
- »Zaradi prisotnosti virusa je slabša komunikacija med zaposlenimi in delodajalci.«: z navedeno trditvijo se strinja 25 % anketiranih, vendar se jih odstotek manj (24 %) ne strinja. 16 % vseh anketiranih se jih sploh ne strinja, medtem ko se 15 % vseh anketiranih zelo strinja.
- »Med epidemijo koronavirusa delam več, kot sem v normalnih delovnih razmerah.«: med vsemi anketiranimi jih je največ (27 %) odgovorilo, da se strinjajo. Na drugem mestu z 21 odstotki je bila ocena 2 kar pomeni da se ne strinjajo. Najmanj in sicer 16 % se zelo strinja.
- »Zaradi epidemije koronavirusa je moje napredovanje na delovnem mestu ogroženo.«: niti se ne strinja, niti se strinja največ oseb in sicer 23 %. 22 % se jih ne strinja. Skoraj najmanj (14 %) se jih zelo strinja.
- »Bojim se za svojo poklicno prihodnost.«: največ anketiranih (21 %) se strinja z dano trditvijo. Odstotek manj se jih zelo strinja. Isto število anketiranih (18 %) se sploh ne strinja in se ne strinja.
- »Začel sem se več ukvarjat s športno aktivnostjo.«: pričakovala sem, da se bo s to trditvijo strinjalo veliko več anketiranih, vendar jih je največ (27 %) ocenilo, da se ne strinjajo. 21 % se jih strinja, 22 % anketiranih pa je trditev ocenilo z oceno 3, kar pomeni, da se niti ne strinjajo niti se strinjajo.
- »Več časa preživim s svojimi bližnjimi.«: pri zadnjem podvprašanju je kar 30 % anketiranih ocenilo trditev, da se strinjajo, in 27 % se jih zelo strinja. Samo 9 % se jih sploh ne strinja.

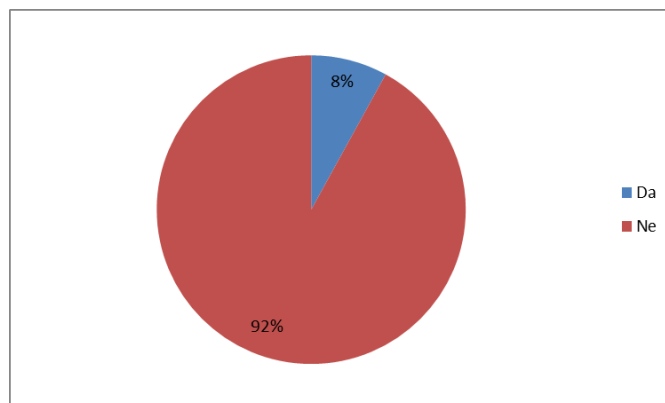
Slika 12: Struktura anketirancev glede na ocene pri podvprašanjih 11–20



Vir: lastno delo.

Pri dvanajstem vprašanju sem želela izvedeti, koliko od sodelujočih je zaradi težav s stresom med epidemijo koronavirusa potrebovalo zdravniško pomoč. Iz slike 13 lahko razberemo, da od vseh sodelujočih jih je kar 92 % obkljukalo, da niso potrebovali zdravniške pomoči.

Slika 13: Struktura anketirancev glede na to, ali so zaradi težav s stresom potrebovali zdravniško pomoč



Vir: lastno delo.

Ker stres povzroča številne simptome, sem želela izvedeti, ali so se pri zaposlenih med epidemijo pojavili simptomi, ki so prikazani v tabeli 4. Polovica anketiranih je odgovorilo, da imajo glavobole, medtem ko jih polovica nima. Pri 51 % vseh sodelujočih se je pojavila nespečnost. Več kot polovica anketiranih, in sicer 61 %, se počuti bolj utrujeno. Zaskrbljenost se je pojavila pri 74 % vseh anketiranih. Bolečine v mišicah je zasledilo le 27 % vseh sodelujočih. Nihanje razpoloženja je tipičen znak stresa in pojavil se je pri 63 % vseh anketiranih. Občutek osamljenosti je zaradi ukrepov in izolacije kot posledica epidemije pogost simptom, vendar se pri 53 % anketiranih občutek osamljenosti ni pojavil. Pri 81 % anketiranih se ni povečalo uživanje alkohola. Pri 80 % ni zaznati povečanega kajenja. Le 5 % jih je začelo uživati pomirjevala. Tesnoba, nemir in napetost so se pojavile pri več kot polovici anketiranih, in sicer pri 53 %. Težave s prebavili ima 27 % anketiranih. 62 % jih nima težav s pozornostjo in koncentracijo.

Tabela 4: Prikaz anketirancev v odstotkih glede na simptome, ki so se jim pojavili med epidemijo koronavirusa

	DA	NE
Glavoboli	50 %	50 %
Nespečnost	51 %	49 %
Utrujenost	65 %	35 %
Zaskrbljenost	74 %	26 %
Bolečine v mišicah	27 %	73 %
Nihanja razpoloženja	63 %	37 %
Občutek osamljenosti	47 %	53 %

se nadaljuje

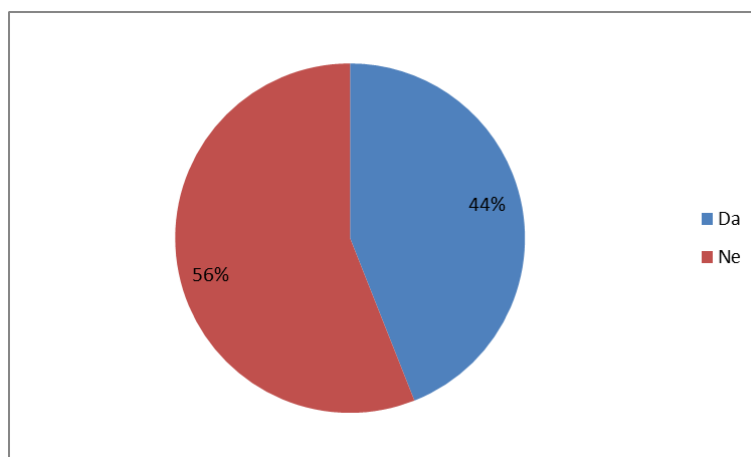
Tabela 4: Prikaz anketirancev v odstotkih glede na simptome, ki so se jim pojavili med epidemijo koronavirusa (nad.)

Povečanje uživanja alkohola	19 %	81 %
Povečano kajenje	20 %	80 %
Uživanje pomirjeval	5 %	95 %
Tesnoba, nemir, napetost	53 %	47 %
Težave s prebavili	27 %	73 %
Težave s pozornostjo in koncentracijo	38 %	62 %

Vir: lastno delo.

Na zadnja tri vprašanja so v anketnem vprašalniku odgovarjali anketirani, ki so v času epidemije koronavirusa svoje delo opravljali od doma ali ki ga trenutno opravljajo od doma. V anketi je sodelovalo 49 anketiranih, ki opravljajo delo od doma. Najprej sem želela izvedeti, ali je v njihovem podjetju vodenje na daljavo dobro. Iz slike 14 je razvidno, da 44 % jih je odgovorilo z »da«, kar pomeni, da je vodenje na daljavo dobro. Pri ostalih 56 % vodenje na daljavo ni dobro.

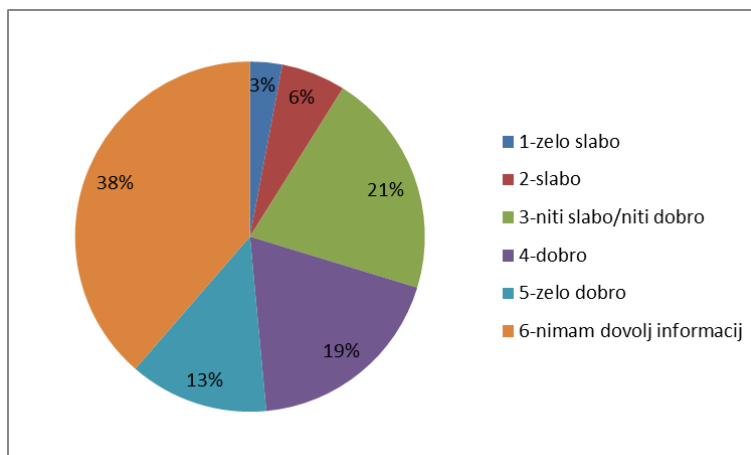
Slika 14: Struktura anketirancev glede na to, ali je vodenje na daljavo v njihovem podjetju dobro



Vir: lastno delo.

Pri predzadnjem vprašanju so morali anketiranci oceniti sodelovanje s sodelavci med delom od doma. Slika 15 predstavlja, da največ anketiranih, 38 %, nima dovolj informacij, da bi lahko ocenili sodelovanje s svojimi sodelavci. Da je sodelovanje dobro, je ocenilo 19 % anketiranih, ki delajo od doma. Pri 13 % je sodelovanje zelo dobro. Najmanj anketiranih, in sicer 3 %, je ocenilo, da je sodelovanje s sodelavci med delom od doma zelo slabo.

Slika 15: Struktura anketirancev glede na oceno sodelovanja s sodelavci med delom od doma



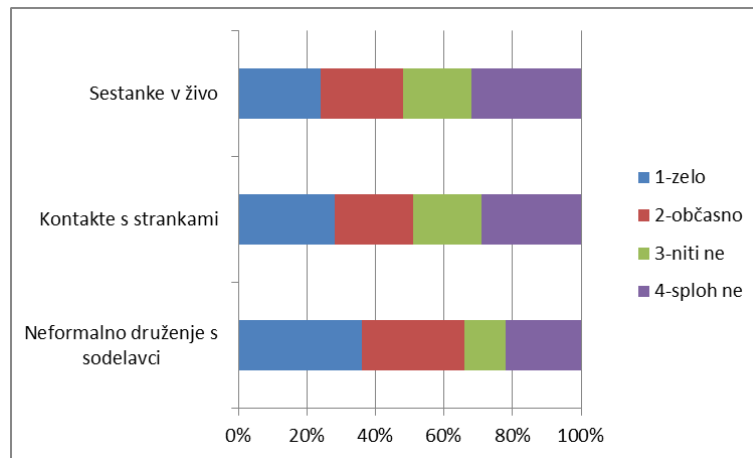
Vir: lastno delo.

Zadnje vprašanje v anketi je spraševalo o tem, kaj so najbolj pogrešali med delom od doma. Navedeni so bili elementi, ki so jih morali oceniti z: 1 – zelo, 2 – občasno, 3 – niti ne in 4 – sploh ne (niti malo). Na sliki 16 so predstavljeni elementi.

Ti elementi so bili naslednji:

- »Neformalno druženje s sodelavci.«: 36 % anketiranih zelo pogreša neformalno druženje s sodelavci, 30 % jih je ocenilo, da omenjeno druženje pogrešajo občasno. Najmanj anketiranih (12 %) je označilo, da niti ne pogrešajo druženja.
- »Stik s strankami.«: največ anketiranih, in sicer 29 %, sploh ne pogreša stika s strankami. Le odstotek manj anketiranih, ki delajo od doma, je označilo, da zelo pogrešajo stik s strankami. Da ga niti ne pogrešajo, je ocenilo 20 %.
- »Sestanki v živo.«: sestanke v živo sploh ne pogreša 32 % anketiranih, ki opravljajo delo od doma. 24 % anketiranih zelo pogreša sestanke v živo in isti odstotek, torej 24 %, jih pogreša sestanke v živo občasno.
- »Drugo.«: tukaj so anketirani navedli, da pogrešajo še: druženje, druženje na prostem, učence v živo, manj vdora v moje privatno življenje, fizični stik, hitrejši odziv na izzive, formalno druženje s sodelavci, stik z obiskovalci, seminarje, zaslužek, svobodo gibanja ter življenje pred epidemijo, na splošno komunikacijo z drugimi ljudmi brez teme koronavirusa, sproščenost ter pozitivnost, strokovno interakcijo s sodelavci, objemanje strank, ki so jim pri srcu, brez strahu, da jih doleti kazen, delo s strankami, mir pri delu, občutek odgovornosti.

Slika 16: Struktura anketirancev glede na to, kaj najbolj pogrešajo pri delu od doma in v kolikšni meri



Vir: lastno delo.

5.5 Diskusija o rezultatih raziskave

Z anketo v empiričnem delu sem želela ugotoviti, kako se v času epidemije kaže stres pri zaposlenih. V anketi je sodelovalo bistveno več žensk kot moških. Skleпам, da je razlog v tem, da je žensk, ki so pod stresom, v današnjem času bistveno več kot moških, zato je bil naslov ankete, kjer je omenjen stres, bolj privlačen za ženski del populacije in se je zato več žensk odločilo za sodelovanje v raziskavi. Največ anketiranih je bilo starih 21–40 let. Največ jih je do anketnega vprašalnika prišlo prek socialnega omrežja Facebook. Predvidevam lahko, da so sodelovale ravno osebe, stare 21–40 let, ker je večina uporabnikov omenjenega omrežja v navedenem starostnem razponu. V raziskavi je sodelovalo najmanj oseb, starih do 20 let. Najverjetneje je razlog to, da je malo takih, ki bi imeli v teh letih resno zaposlitev in posledično občutili stres zaradi dela in sprememb, ki jih je epidemija koronavirusa prinesla v delovno okolje. Nihče od sodelujočih ni bil star nad 61 let. Razlog za to je najverjetneje, ker je malo takih oseb, ki imajo socialna omrežja oziroma naprave, s katerimi bi lahko dostopali do anketnega vprašalnika.

Kljub temu da se je zaprlo veliko delovnih mest in da so ogrožena številna delovna mesta zaradi zaustavitve gospodarske dejavnosti, ima več kot polovica anketirancev trenutno delovni status zaposlenega. Pričakovala sem, da bo več anketiranih na čakanju glede na to, da so določene dejavnosti zaprte. Na zavodu za zaposlovanje so zaznali porast prijavljenih brezposelnih oseb, vendar so rezultati ankete pokazali, da je takih, ki so brezposelni zaradi posledic epidemije koronavirusa, najmanj.

S pomočjo ankete sem prišla do zaključka, da so zaposleni zaradi epidemije koronavirusa občutili večji stres kot v normalnih delovnih razmerij. Skleпам, da je do tega prišlo zaradi nenadnih sprememb, ki so jih morali sprejeti tako v osebnem kot v delovnem okolju.

Rezultati so tudi pokazali, da nekateri delajo več, kot so v normalnih delovnih razmerah. Delovni čas se je na slabše spremenil manj kot polovici, ki so sodelovali v raziskavi.

Pri večini zaposlenih se je spremenil potek dela. Iz tega lahko sklepamo, da je zaradi bolezni več ljudi odsotnih, zato sledi razporeditev dela med zdrave delavce. Prav tako zaradi vzdrževanja varnostne razdalje poteka drugačna razporeditev dela. V podjetjih, kjer poteka dvoizmensko delo, so zaradi preprečevanja stika z osebami med eno in drugo izmeno časovne razlike med pričetkom in koncem izmene. Za druge potek dela lahko pomeni, da so se iz svoje pisarne preselili na dom. Veliko trgovin je zaradi zaprtja svojo prodajo začelo na spletu. Več je brezkontaktnega poslovanja s končnim porabnikom.

Ugotovila sem, da sta se pri večini zaposlenih stres, ki je povezan z usklajevanjem družinskih in poklicnih obveznosti, ter stres, povezan z delom, povečala. Raziskava pa je kljub povečanemu stresu pokazala, da več kot polovica zaposlenih uspešno usklajuje svoje družinske in poklicne obveznosti. Pričakovala sem, da bodo rezultati takšni, saj je epidemija prinesla spremembe tako v osebnem kot v delovnem okolju. Nekaterim so se tudi povečale delovne obveznosti in zadolžitve, zato lahko sklepamo, da je tudi to razlog za dodatni stres, ki ga doživljajo v času epidemije. Zaradi ukrepov, ki narekujejo čim manj stika, sem ugotovila, da se je pri večini zaposlenih povečal vpliv na obseg in organizacijo dela. Sodelavci si morajo med seboj zaupati in se čim bolj natančno organizirati, da poteka brez zapletov, to pa lahko povzroči tudi stres. Raziskava je pokazala, da se je število ur dela pri nekaterih povečalo, vendar je večinoma takih, kjer so ure dela ostale nespremenjene oziroma so se celo zmanjšale.

Kljub temu da delodajalec lahko delavcu odredi delo od doma in da večina nepomembnih dejavnosti ne obratuje, je raziskava pokazala, da največ zaposlenih svoje redno delo opravlja na svojem rednem delovnem mestu. Osebam, ki imajo majhne otroke, lahko to povzroča stres, saj ne morejo usklajevati svojih družinskih obveznosti (šolanje otroka na domu) s poklicnimi zadolžitvami.

Različni sprejeti ukrepi nam narekujejo, da čim več časa preživimo doma in tako zavarujemo svoje zdravje. Z raziskavo sem ugotovila, da delodajalci za svoje delavce dobro skrbijo, saj se na delovnem mestu počutijo varno pred okužbo s koronavirusom, delodajalci pa jim nudijo zadostno zaščito, kot so maske, razkužila in varnostna razdalja. Raziskava ni pokazala večjega strahu pred testiranjem na novi koronavirus.

Glede na to, da so se v gospodarstvu pojavile težave zaradi epidemije koronavirusa, je pri več kot polovici zaposlenih zaznati občutek strahu pred znižanjem plače. Nad tem nisem presenečena glede na gospodarsko stanje. Sklepam pa lahko, da lahko ta strah zelo vpliva na stres zaposlenega. Ugotovila sem tudi, da je kljub temu, da se anketirani varno počutijo na delovnem mestu ter da je poskrbljeno za varnost pred okužbo, prisoten strah pred okužbo. Predvidevam, da je posledično tudi manjše zaupanje med sodelavci. Presenetil me je odgovor, da večina zaposlenih ne občuti strahu pred premestitvijo oziroma čakanjem.

Zaposleni se glede ostanka v službi počutijo varno, saj pri več kot polovici zaposlenih ni občutka strahu, da bi izgubili svoje delo, kljub temu da je na zavodu za zaposlovanje zaznati višjo brezposelnost.

Kljub temu da se podatki o epidemiji koronavirusa spreminjajo iz tedna v teden, je razkisava pokazala, da večina delodajalcev svoje zaposlene ustrezno informira in obvešča o sprejemanju ukrepov v podjetju, ki so nujni za zajezitev širjenja bolezni. Prav tako poskrbijo za varnost pri delu. Čeprav so zaposleni dobro informirani, pa se pojavi občutek zmedenosti glede konstantnega spreminjanja ukrepov pri več kot polovici zaposlenih. Nenehno spremljanje situacije je lahko za marsikoga stresna situacija.

Epidemija koronavirusa ni prinesla večjih sprememb v povezavi z odnosom med sodelavci. Anketa je pokazala, da se odnos med sodelavci ni bistveno spremenil.

Čeprav sta nošenje mask in razkuževanje površin najbolj pomembna ukrepa za zajezitev okužbe, predstavljata večini zaposlenih stresna dejavnika, saj je raziskava pokazala, da zaposlene nošenje mask in neprestano razmišljanje o razkuževanju površin motita. Predvidevamo lahko, da je to za zaposlenega dodatna obremenitev poleg delovnih obveznosti, kar lahko za nekoga pomeni dodaten stres. Menim tudi, da so zaposleni pod pritiskom, saj so zaradi tega, ali pravilno upoštevajo ukrepe, večkrat pod nadzorom. Ukrep, kot je omejitev gibanja, za zaposlenega ne predstavlja dodatnega stresa. Iz tega lahko sklepamo, da delodajalci ustrezno poskrbijo, da imajo njihovi zaposleni ustrezno dokumentacijo, kjer je navedeno, da morajo za prihod oziroma odhod z delovnega mesta prečkati občinske meje, ter dovoljenje za gibanje med 21. in 6. uro. Vožnja na delo in z dela v času epidemije koronavirusa zaposlenemu torej ne predstavlja stresa.

Pri polovici zaposlenih, ki so sodelovali v raziskavi, je komunikacija med delodajalci in delavci med epidemijo koronavirusa slabša. Menim, da je razlog za pomanjkanje komunikacije manj fizičnega stika, ki je omejen zaradi zajezitve širjenja bolezni. Manj je sestankov v živo in manj redne kontrole z zaposlenimi. Komunikacija večinoma poteka prek telefonskih klicev in videoklicev, vendar je večina ljudi navajenih komunikacije v živo.

Zaradi epidemije koronavirusa med zaposlenimi ni zaznati velikega strahu glede tega, da bi bilo zaradi epidemije njihovo napredovanje na delovnem mestu ogroženo, vendar se večina zaposlenih boji za svojo poklicno prihodnost. Mislim, da so predvsem mlajši posamezniki, ki so šele začeli s poklicno kariero, občutili dodaten strah glede prihodnosti njihovega poklica.

Glede na to, da je športna aktivnost eden izmed ključnih dejavnikov za boljše počutje posameznika, je iz raziskave razvidno, da posamezniki v času epidemije koronavirusa niso povečali svoje fizične aktivnosti. Zaradi trenutnih okoliščin in ukrepov pa veliko posameznikov v času med epidemijo preživi več prostega časa s svojimi najbližjimi.

Z raziskavo sem želela izvedeti tudi, kako se stres med epidemijo koronavirusa kaže pri zaposlenih. Želela sem ugotoviti, kateri simptomi so se jim pojavili med epidemijo. Rezultati so pokazali, da ima večina posameznikov težave z glavoboli, nespečnostjo, utrujenostjo, zaskrbljenostjo in nihanjem razpoloženja. Pričakovala sem takšne rezultate, saj so to najbolj tipični simptomi stresa. Dejstvo, da je pri večini zaznati tudi občutek osamljenosti, me ni presenetil, saj smo med epidemijo primorani prekiniti fizične stike s prijatelji, znanci in nekaterimi družinskimi člani. Mislim, da se občutek osamljenosti pojavi predvsem pri osebah, ki stanujejo same. Sklepam, da simptomi stresa ne vplivajo zelo na zdravje ljudi oziroma znajo stres nadzorovati, saj je iz raziskave razvidno, da zaposleni niso imeli večjih težav, zaradi katerih bi potrebovali zdravniško pomoč.

Nova okoliščina med epidemijo koronavirusa je tudi, da je veliko zaposlenih začelo svoje delo opravljati od doma. Zanimalo me je, kako tak potek dela vpliva na zaposlenega. Rezultati raziskave so pokazali, da pri večini zaposlenih vodenje njihovega podjetja na daljavo ni dobro. Predvidevam, da zaradi tako nenadne spremembe, ki jo je prinesla epidemija koronavirusa, tako delavci kot delodajalci niso bili pripravljeni na tak način dela. Vsak posameznik za vsako novo spremembo potrebuje nekaj časa, da se ji prilagodi in drugače organizira.

Za uspešno poslovanje podjetja so pomembni tudi dobri odnosi med sodelavci in zaupanje. S pomočjo ankete sem ugotovila, da imajo sodelujoči zaposleni premalo informacij, da bi lahko ocenili svoje sodelovanje s sodelavci. Zelo nizek pa je odstotek tistih, ki sodelovanje ocenjujejo kot slabo. Trdim lahko torej, da tisti, ki delajo od doma, zaradi slabega sodelovanja s sodelavci niso pod stresom.

Človek je socialno bitje, zato me je zanimalo, kaj zaposleni pogrešajo pri delu od doma. Rezultati me niso presenetili. Zaposleni pogrešajo predvsem fizične stike, kot sta neformalno druženje s sodelavci in stik s strankami. Iz tega izhaja, da imajo zaradi pomakanja komunikacije v živo občutek osamljenosti. Zaposleni pogrešajo življenje, ki so ga živeli pred izbruhom epidemije koronavirusa.

SKLEP

Navade posameznikov so se po razglasitvi epidemije koronavirusa zelo spremenile. Tako kot vsak posameznik so tudi podjetja bila primorana sprejeti nekatere ukrepe, ki so ključni za preprečitev širjenja okužbe z novim koronavirusom. Zaznati je, da epidemija močno vpliva na življenja zaposlenih in na gospodarstvo. Podjetja so morala brez predhodnih izkušenj izvesti ukrepe in se prilagoditi novemu, drugačnemu vodenju in delu v posameznih organizacijah. Nenadne spremembe za vsakega posameznika predstavljajo stres. Potrdimo lahko, da je epidemija koronavirusa prinesla vsakemu zaposlenemu nek dodaten stres, ki ga v normalnih delovnih okoliščinah niso zaznali.

V raziskavo sem vključila vse zaposlene, ki so v času epidemije koronavirusa opravljali katerokoli delo ne glede na njihov trenutni status. Omejitve pri raziskavi so mi predstavili predpisani določeni ukrepi, ki jih je država uvedla zaradi epidemije koronavirusa, saj so mi preprečevali stik z zaposlenimi, zato sem morala anketo izvesti preko spleta. Na ta način sem tudi lažje pridobila rezultate od anketirancev, ki zaradi epidemije koronavirusa opravljajo svoje delo od doma.

Potrdimo lahko, da določeni ukrepi delujejo stresno na zaposlenega. V obdobju epidemije koronavirusa so se pri nekaterih pojavili določeni simptomi stresa, ki so najbolj značilni za stres. To je normalen odziv, saj so se morali zaposleni prilagoditi in sprejeti nove spremembe. V času epidemije se je v zelo kratkem času vsak zaposleni soočil z novimi strahovi, nevarnostmi in obremenitvami.

Epidemija koronavirusa vpliva tudi na socializacijo zaposlenih. Zaznati je, da pogrešajo osebni fizični stik tako s sodelavci kot s svojimi strankami.

V takih časih je najbolj pomembno, da ne izgubimo zaupanja do svojih sodelavcev in si med seboj pomagamo. Trdno sodelovanje in dobri odnosi so ključ do uspešnega vodenja podjetja ter do dobrega počutja posameznika na delovnem mestu. Pomembna sta tudi dobra komunikacija z nadrejenimi in sprotno reševanje težav.

LITERATURA IN VIRI

1. Baligar, M. P. (2017, april). *Causes of stress and stress management*. Pridobljeno 14. decembra 2020 iz https://www.academia.edu/43390065/Causes_of_Stress_and_Stress_Management
2. Battison, T. (1999). *Premagujem stres*. Ljubljana: DZS, d. d.
3. Biswas, E. P., Hossain, R. & Ahsan, H. (2014, 20. april). *Work stress*. Pridobljeno 11. decembra 2020 iz https://www.academia.edu/9551793/Work_Stress
4. Brown, A. (brez datuma). *62 stress management techniques, strategies & activities*. Pridobljeno 14. decembra 2020 iz <https://positivepsychology.com/stress-management-techniques-tips-burn-out/>
5. Clark, M. A., Michel, J. S., Early, R. J. & Baltes, B. B. (2014, 20. april). *Strategies for coping with work stressors and family stressors: Scale development and validation*. Pridobljeno 12. decembra 2020 iz https://www.academia.edu/15126927/Strategies_for_Coping_with_Work_Stressors_and_Family_Stressors_Scale_Development_and_Validation
6. Cancela, M. (brez datuma). *Work-related stress*. Pridobljeno 11. decembra 2020 iz https://www.academia.edu/41784125/Work_related_stress
7. Delo.si (2020, 13. marec). *Kaj je epidemija in kaj pandemija*. Pridobljeno 15. decembra 2020 iz <https://www.delo.si/novice/slovenija/kaj-je-epidemija-in-kaj-pandemija/>

8. Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. & Jeriček, H. (2006). *Ko te stresa stres: Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
9. European space agency. (2020, 18. september). *Air pollution in a post-COVID-19 world*. Pridobljeno 17. decembra 2020 iz https://www.esa.int/Applications/Observing_the_Earth/Copernicus/Sentinel-5P/Air_pollution_in_a_post-COVID-19_world
10. Inštitut za razvoj človeških virov. (brez datuma). *Panični napad*. Pridobljeno 10. decembra 2020 iz <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/samopomoc/panicni-napad>
11. Jeriček Klanšček, H. & Bajt, M. (2016). *Stres, depresija, izgorelost. Kako se »spopasti z njim«?*. Pridobljeno 9. Decembra 2020 iz http://www.zvd.si/media/medialibrary/2016/12/Zavod_za_varstvo_pri_delu_RDV_06_2015_Stres_depresija_iz_gorelost.pdf
12. Kaštrun, A. (2019, 24. februar). *Zakaj je meditacija najboljša ideja za uravnavanje stresa na delovnem mestu in kako uničujoče stres vpliva na naše možgane, telo in življenje*. Pridobljeno 14. decembra 2020 iz <https://www.linkedin.com/pulse/zakaj-je-meditacija-najbolj%C5%A1a-ideja-za-uravnavanje-stresa-ka%C5%A1trun>
13. Kosmač, K. (2017). *Stres in mladi v dobi 4.0*. Pridobljeno 11. januarja 2021 iz https://inkubator40.si/wp-content/uploads/2017/01/Kosma%C4%8D_Stres-in-mladi-v-dobi-4.0.pdf
14. Kren, N. (brez datuma). *Delo na daljavo – prednosti in slabosti v času epidemije koronavirusa*. Pridobljeno 26. januarja 2021 iz <https://www.optius.com/iskalci/karierna-svetovalnica/delo-na-daljavo-prednosti-in-slabosti-v-casu-epidemije-koronavirusa/>
15. Looker, T. & Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres: Kaj lahko z razumom storimo proti stresu*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
16. Matterné, U., Eggerc, N., Tempesc, J., Tischera, C., Landerb, J., Dierksb, M. L., Bitzerc, E. M. & Apfelbacherad, C. (2020, 10. oktober). *Health literacy in the general population in the context of epidemic or pandemic coronavirus outbreak situations: Rapid scoping review*. Pridobljeno 15. decembra 2020 iz <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0738399120305474#!>
17. Miholič, M. (2011, 2. marec). *Stres in stresorji*. Pridobljeno 14. decembra 2020 iz <https://pza.si/Clanek/Stres-in-stresorji.aspx>
18. Morin, C. M. (2003). Role of stress, arousal and coping skills in primary insomnia. Pridobljeno 9. decembra 2020 iz https://www.academia.edu/27279200/Role_of_Stress_Arousal_and_Coping_Skills_in_Primary_Insomnia
19. NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje. (brez datuma a). *Stres*. Pridobljeno 8. decembra 2020 iz <https://www.nijz.si/sl/stres>
20. NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje. (brez datuma b). *Koronavirus - pogosta vprašanja in odgovori*. Pridobljeno 15. decembra 2020 iz

- <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-pogosta-vprasanja-in-odgovori#kako-poteka-bolezen%2C-kaksni-so-simptomi-in-znaki%3F>
21. NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje (brez datuma c). *Koronavirus-pogosta vprašanja in odgovori*. Pridobljeno 16. decembra 2020 iz <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-pogosta-vprasanja-in-odgovori>
 22. OECD. (2020). *COVID-19: Protecting people and societies*. Pridobljeno 16. decembra iz https://read.oecd-ilibrary.org/view/?ref=126_126985-nv145m3196&title=COVID-19-Protecting-people-and-societies
 23. Okoren, P. (2015, 8. september). *Sindrom razdražljivega črevesja*. Pridobljeno 10. decembra 2020 iz <https://diagnosticni-laboratorij.si/sindrom-razdrazljivega-crevesja/>
 24. Powell, T. (1999). *Kako premagamo stres*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
 25. Sharma, A. (2013, februar). *Work stress: A study on retail sector employees of jaipur*. Pridobljeno 11. decembra 2020 iz https://www.academia.edu/19918680/WORK_STRESS_A_STUDY_ON_RETAIL_SECTOR_EMPLOYEES_OF_JAIPUR
 26. Singh Sikarwar, N. & Verma, D. (2020, februar). *Faculty stress management*. Pridobljeno 14. decembra 2020 iz https://www.researchgate.net/publication/338966050_FACULTY_STRESS_MANAGEMENT
 27. Sodja, U. (2020, maj). *Vplivi Covid-19 na nekatere vidike kakovosti življenja in družbene blaginje*. Pridobljeno 16. decembra 2020 iz https://www.umar.si/fileadmin/user_upload/publikacije/kratke_analize/Vplivi_Covid-19_na_zivljenje__Sodja_/Vplivi_Covid-19_na_nekatere_vidike_kakovosti_zivljenja_in_druzbene_blaginje1.pdf
 28. Spielberger, C. (1979). *Stres in tesnoba*. Ljubljana: Pomurska založba Murska Sobota in Centralni zavod za napredek gospodinjstva Ljubljana.
 29. Tomaževič, V. (2020, 19. oktober). *Vse, kar morate vedeti o koronavirusu (osveženo)*. Pridobljeno 15. decembra 2020 iz <https://medicina.finance.si/8958082/Vse-kar-morate-vedeti-o-koronavirusu-%28osvezeno%29>
 30. Torres, F. (2020, oktober). *What is depression?*. Pridobljeno 9. decembra 2020 iz <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
 31. Urad vlade za komuniciranje. (brez datuma a). *Koronavirus (SARS-CoV-2)*. Pridobljeno 15. decembra 2020 iz <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/>
 32. Urad vlade za komuniciranje. (brez datuma b). *Omejitve zbiranja in gibanja*. Pridobljeno 15. decembra 2020 iz <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/omejitve-zbiranja/>
 33. Urad vlade za komuniciranje. (brez datuma c). *Omejitve prodaje blaga in storitev*. Pridobljeno 16. decembra 2020 iz <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/omejitve-prodaje-blaga-in-storitev/>
 34. Urad vlade za komuniciranje. (brez datuma d). *Ukrepi za zajezitev širjenja okužb*. Pridobljeno 16. decembra 2020 iz <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/ukrepi-za-zajezitev-sirjenja-okuzb/>
 35. Vasantha, P. S. M. L. & Prabhakar Reddy, M. (2017, 9. september). *Stress at work place: Causes, consequences and remedies*. Pridobljeno 11. decembra 2020 iz

https://www.academia.edu/34887300/STRESS_AT_WORK_PLACE_CAUSES_CONSEQUENCES_AND_REMEDIES

36. Viva, revija za boljše življenje (2020, 8. marec). *Ženske ubija stres v službi*. Pridobljeno 25. januarja 2021 iz [http://www.viva.si/\(F\(p66ednnbBezN81FpZDpTsM4C6e8UIVaB7dBZkhOcE2PQILPBWtk26aUcAeLhJhUgZI2G_n6NFGoCqI8BTsUwuv1zn6cOQssLmVAqipKO57zWsnixTxfkyTvknhVjRjRMcczFQBNdm3kKnuEjtmrZZMJV3JMPxNh6tdbjd0k1DYxnYTQvmKfAhBtCq1gBEtmZeTcgZQ2\)\)/Novice/14407/%C5%BDenske-ubija-stres-v-slu%C5%BEbi](http://www.viva.si/(F(p66ednnbBezN81FpZDpTsM4C6e8UIVaB7dBZkhOcE2PQILPBWtk26aUcAeLhJhUgZI2G_n6NFGoCqI8BTsUwuv1zn6cOQssLmVAqipKO57zWsnixTxfkyTvknhVjRjRMcczFQBNdm3kKnuEjtmrZZMJV3JMPxNh6tdbjd0k1DYxnYTQvmKfAhBtCq1gBEtmZeTcgZQ2))/Novice/14407/%C5%BDenske-ubija-stres-v-slu%C5%BEbi)
37. Zaviršek Mikolič, S. (2013). *Stres na delovnem mestu*. Pridobljeno 14. decembra 2020 iz https://www.zvd.si/media/medialibrary/2014/05/RDV_2013_02_Stres_na_delovnem_mestu.pdf
38. ZRSZ – Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje. (2020, april). *Vpliv epidemije SARS-CoV-2 na trg dela v Sloveniji*. Pridobljeno 17. decembra iz https://www.ess.gov.si/_files/13330/Analiza_vpliva_epidemije_SARS-CoV-2_na_trg_dela.pdf

PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik

ANKETA

Pozdravljeni,

sem Anja Zadnik, študentka Ekonomske fakultete v Ljubljani, in pripravljam diplomsko nalogo z naslovom Stres pri zaposlenih med epidemijo koronavirusa. Namen raziskave je ugotoviti, ali so zaposleni med epidemijo pod vplivom stresa, kaj jim povzroča stres in kako se ta kaže. Vaše sodelovanje je za raziskavo ključnega pomena, saj lahko le z vašimi odgovori dobim želene rezultate. Anketa je anonimna, kar pomeni, da bodo zbrani podatki obravnavani strogo zaupno. Izpolnjevanje ankete vam bo vzelo približno 4 minute časa.

1. Prosim označite vaš spol.
 - a) Ženski.
 - b) Moški.

2. Kateri starostni skupini pripadate?
 - a) Do vključno 20 let.
 - b) Od 21 do vključno 40 let.
 - c) Od 41 do vključno 60 let.
 - d) Od 61 let ali več.

3. Kakšen je vaš trenutni zaposlitveni status?
 - a) Zaposlen.
 - b) Brezposeln (že pred epidemijo koronavirusa).
 - c) Brezposeln (kot posledica situacije epidemije koronavirusa)
 - d) Na čakanju.
 - e) Študent ali dijak.
 - f) Samozaposlen.
 - g) Upokojenec.
 - h) Drugo _____

4. Kakšen je vaš zakonski status?
 - a) Poročen.
 - b) Samski.
 - c) V vezi.
 - d) Ločen.

- e) Ovdovel.
- f) Drugo _____

5. Ali ste v času med epidemijo koronavirusa na delovnem mestu bolj pod stresom kot v običajnih delovnih razmerah?

- a) Da.
- b) Ne.

6. Ali se vam je potek dela med epidemijo koronavirusa spremenil?

- a) Da.
- b) Ne.

7. Kaj se je spremenilo pri vašem delu v času epidemije (in v kolikšni meri)?
Označite v spodnji tabeli, pri čemer pomeni: 1 – zelo povečalo; 2 – malo povečalo; 3 – ni sprememb; 4 – malo zmanjšalo; 5 – zelo zmanjšalo in 6 – težko ocenim.

		1 – zelo povečalo	2	3	4	5 – zelo zmanjšalo	6
1	Število ur dela na teden						
2	Vaš vpliv na obseg in organizacijo dela						
3	Vaše delovne obveznosti in zadolžitve						
4	Stres, povezan z delom						
5	Stres, povezan z usklajevanjem družinskih in delovnih obveznosti						

8. Kje trenutno opravljate delo?

- a) Delo opravljam pretežno ali v celoti na delovnem mestu.

- b) Delo opravljam pretežno ali v celoti doma.
- c) Približno 50/50; malo na rednem delovnem mestu, malo na domu.
- d) Dela ne opravljam – sem na čakanju, na dopustu ali v karanteni.
- e) Dela ne opravljam zaradi višje sile – zaprtja šol.
- f) Dela ne opravljam – sem bolan/bolna.
9. Če delate pretežno ali v celoti na običajnem delovnem mestu oz. ste delali na običajnem delovnem mestu – ali se v službi počutite varni – glede na razsajanje korona virusa?
- a) Da.
- b) Ne.
10. Ali vam delodajalec nudi ustrezno zaščito pred okužbo s koronavirusom (zadostna količina razkužila, mask, varnostna razdalja)?
- a) Da.
- b) Ne.
11. Odgovorite na naslednja vprašanja, koliko se ne strinjate oz. se povsem strinjate s spodnjimi trditvami, ki se nanašajo na obdobje med epidemijo koronavirusa. Označite v spodnji tabeli, pri čemer pomeni: 1 – sploh se **ne** strinjam; 2 – se **ne** strinjam; 3 – niti se ne strinjam niti se strinjam; 4 – se strinjam; 5 – zelo se strinjam; 6 – težko ocenim.

	1	2	3	4	5	6
Občutil sem strah pred znižanjem plače.						
Na delu imam strah pred okužbo.						
Imam strah pred premestitvijo (čakanje).						
Strah me je, da bom izgubil službo.						
Na delu imam premalo informacij o sprejemanju ukrepov v podjetju.						
Uspešno se soočam z delitvijo med osebnim in poklicnim življenjem.						
Ustrezno sem obvešččen o varnem delu na delovnem mestu.						
Zaradi trenutne situacije sem s sodelavci bolj povezan.						
Nošenje maske me pri delu moti.						

	1	2	3	4	5	6
Neprestano razmišljanje o razkuževanju rok in površin me dela živčnega.						
Vožnja na delo je zaradi omejitve gibanja in časovne omejitve stresna.						
Zaradi spreminjanja ukrepov sem večkrat zmeden.						
Strah me je testiranja na novi koronavirus.						
Zaradi koronavirusa se mi je spremenil delovni čas na slabše.						
Zaradi prisotnosti virusa je slabša komunikacija med zaposlenimi in delodajalci.						
Med epidemijo koronavirusa delam več kot sem v normalnih delovnih razmerah.						
Zaradi epidemije koronavirusa je moje napredovanje na delovnem mestu ogroženo.						
Bojim se za svojo poklicno prihodnost.						
Začel sem se več ukvarjati s športno aktivnostjo.						
Več časa preživim s svojimi bližnjimi.						

12. Ali ste med epidemijo koronavirusa zaradi težav s stresom potrebovali zdravniško pomoč?

- a) Da.
- b) Ne.

13. Ali so se vam v obdobju med epidemijo koronavirusa pojavili kateri od naslednjih simptomov?

	DA	NE
Glavoboli		
Nespečnost		
Utrujenost		

	DA	NE
Zaskrbljenost		
Bolečine v mišicah		
Nihanja razpoloženja		
Občutek osamljenosti		
Povečanje uživanja alkohola		
Povečano kajenje		
Uživanje pomirjeval		
Tesnoba, nemir, napetost		
Težave s prebavili		
Težave s pozornostjo in koncentracijo		

Prosim, če na naslednja tri vprašanja odgovorite le tisti, ki ste oziroma če trenutno opravljate svoje redno delo od doma.

14. Ali se vam zdi, da je vodenje na daljavo v vašem podjetju dobro?

- a) Da.
- b) Ne.

15. Prosim, ocenite sodelovanje s sodelavci med delom od doma.

- 1 – Zelo slabo.
- 2 – Slabo.
- 3 – Niti slabo niti dobro.
- 4 – Dobro.
- 5 – Zelo dobro.
- 6 – Nimam dovolj informacij.

16. Kaj ste najbolj pogrešali med delom od doma?

Označite v spodnji tabeli, pri čemer pomeni: 1 – zelo; 2 – občasno; 3 – niti ne; 4 – sploh ne (niti malo).

	1	2	3	4
Neformalno druženje s sodelavci				
Stike s strankami				
Sestanke v živo				
Drugo: _ _ _ _ _				