



B&B  
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Diplomsko delo višješolskega strokovnega študija  
Program: Logistično inženirstvo  
Modul: Poslovna logistika

## **STRES NA DELOVNEM MESTU**

Mentorica: dr. Silva Kos Knez  
Lektorica: Natalija Furman, prof. slov.

Kandidatka: Polonca Bizjan

Kranj, junij 2016

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorici dr. Silvi Kos Knez za pomoč in vse nasvete pri pisanju diplomskega dela.

Svojemu fantu in družini za spodbujanje, pomoč ter podporo v času pisanja diplomskega dela.

G. Robertu Mescu iz podjetja Domel, d. o. o., se zahvaljujem za pomoč pri izvedbi anketne raziskave.

Zahvaljujem se tudi lektorici Nataliji Furman, prof. slov., ki je mojo diplomsko nalogo jezikovno in slovnično pregledala.

## IZJAVA

»Študent/ka Polonca Bizjan izjavljam, da sem avtor/ica tega diplomskega dela, ki sem ga napisal/a pod mentorstvom dr. Silve Kos Knez.«

»Skladno s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorski in sorodnih pravicah dovoljujem objavo tega diplomskega dela na spletni strani šole.«

Dne \_\_\_\_\_

Podpis: \_\_\_\_\_

## **POVZETEK**

V današnjem času je življenjski tempo mnogo hitrejši, kot je bil nekoč. Dandanes se borimo za preživetje; službi posvečamo večino svojega časa, saj nam delo nalaga prevelike odgovornosti. Glede na število brezposelnosti v Sloveniji si vsak želi obdržati službo in se tako še bolj trudi. Posledično nam zaradi tega primanjkuje časa zase, za družino, prijatelje in druge možnosti sprostivne. Ti pritiski se začnejo zelo zgodaj, že v osnovni šoli: šola čedalje več zahteva od učencev, kadar si ti prizadevajo za dobre ocene. Vsi ti dejavniki vplivajo na posameznika v obliki stresa. Določena količina stresa nas vzpodbuja in motivira, preveč stresa pa deluje nasprotno in ravno to vpliva na počutje in zdravje ljudi. Stres je torej neskladje dojemanja zahtev na eni strani in sposobnosti za obvladovanje zahtev na drugi strani.

## **KLJUČNE BESEDE**

- stres
- vrste stresa
- viri stresa
- stresorji
- posledice stresa

## **ABSTRACT**

Nowadays is the pace of life much faster than it once was. Today we are fighting for survival and we dedicate to our job most of our time, because the work imposes us with too much liability. Depending on the number of unemployment in Slovenia everyone wants to keep his job and therefore he makes even more effort. It results in lack of time for ourselves, our family, friends and other relaxation options. These pressures are starting very early, in elementary school, where the school demands more and more from its pupils, when children are struggling for good marks. All these factors affect an individual in form of stress. A certain amount of stress encourages and motivates us, but too much stress works in an opposite way and effects on people's health and well-being. Stress is therefore a discrepancy of requirement perception on the one hand and the ability to cope with the demands on the other.

## **KEYWORDS**

- stress
- types of stress
- sources of stress
- stressors
- the consequences of stress

## KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>1</b>
1.1	PREDSTAVITEV PROBLEMA .....	1
1.2	CILJI NALOGE .....	1
1.3	PREDSTAVITEV OKOLJA .....	1
1.4	PREDPOSTAVKE IN OMEJITVE .....	1
1.5	METODE DELA .....	2
<b>2</b>	<b>STRES, KUGA 20. STOLETJA</b> .....	<b>2</b>
2.1	DEFINICIJE STRESA .....	2
2.2	RAVNOVESJE STRESA .....	3
2.3	ZNAMENJA STRESA .....	5
2.4	ODZIV NA STRES .....	5
<b>3</b>	<b>VRSTE STRESA</b> .....	<b>5</b>
3.1	POZITIVNI STRES .....	5
3.1.1	ZNAMENJA PRIJAZNEGA STRESA .....	6
3.2	NEGATIVNI STRES .....	6
3.2.1	ZNAMENJA ŠKODLJIVEGA STRESA .....	8
3.3	NARAVNI STRES .....	9
3.4	UMETNI STRES .....	9
<b>4</b>	<b>VIRI OZ. POVZROČITELJI STRESA</b> .....	<b>10</b>
4.1	ZUNANJI POVZROČITELJI STRESA .....	10
4.2	NOTRANJI POVZROČITELJI STRESA .....	10
4.3	STRESORJI .....	10
4.3.1	KATAKLIZMIČNI STRESORJI .....	10
4.3.2	OSEBNI STRESORJI .....	11
4.3.3	STRESORJI "OZADJA" .....	12
4.4	HOLMESOVA LESTVICA STRESNIH DOGODKOV .....	12
<b>5</b>	<b>POSLEDICE STRESA</b> .....	<b>14</b>
5.1	BOLEZNI, POVEZANE S STRESOM .....	14
<b>6</b>	<b>OBVLADAJMO STRES</b> .....	<b>16</b>
6.1	KORISTNI NASVETI, KAKO OBVLADOVATI STRES .....	16
6.1.1	NAUČITI SE REČI »NE« .....	16
6.1.2	POSTAVLJANJE STVARNIH CILJEV .....	17
6.1.3	IZOGIBANJE PERFEKCIONIZMU .....	17
6.1.4	RAZPOREDITEV ZADOLŽITEV IN ODGOVORNOSTI .....	17
6.1.5	POISKATI POMOČ, KADAR SMO PREOBREMENJENI .....	17

6.1.6	POZITIVNO RAZMIŠLJANJE.....	17
6.1.7	SKRIB ZASE IN SPROŠČANJE .....	18
6.1.8	SMEH IN SMISEL ZA HUMOR .....	18
<b>7</b>	<b>RAZISKOVALNI DEL .....</b>	<b>19</b>
7.1	NAMEN RAZISKAVE .....	19
7.2	PREDSTAVITEV ANKETIRANIH .....	19
7.3	DEMOGRAFSKI PODATKI .....	19
7.4	STRES NA DELOVNEM MESTU .....	23
<b>8</b>	<b>ZAKLJUČKI.....</b>	<b>39</b>
	<b>LITERATURA IN VIRI.....</b>	<b>41</b>

## KAZALO SLIK

Slika 1: Ravnovesje stresa .....	4
Slika 2: Normalni stres .....	4
Slika 3: Prijazni stres .....	6
Slika 4: Škodljivi stres 1.....	7
Slika 5: Škodljivi stres 2.....	8
Slika 6: Poplave na Balkanu 2014.....	11
Slika 7: Prekomerna teža .....	11
Slika 8: Gneča na cesti.....	12
Slika 9: Posledice stresa .....	15

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Holmesova lestvica stresnih dogodkov .....	13
Tabela 2: Spol anketiranih.....	19
Tabela 3: Starost anketiranih.....	20
Tabela 4: Izobrazba anketiranih v režiji/administraciji .....	20
Tabela 5: Izobrazba anketiranih v proizvodnji.....	21
Tabela 6: Delovna doba anketiranih v režiji/administraciji.....	22
Tabela 7: Delovna doba anketiranih v proizvodnji .....	22
Tabela 8: Anketirani pod vplivom stresa v režiji/administraciji.....	23
Tabela 9: Anketirani pod vplivom stresa v proizvodnji .....	24
Tabela 10: Odgovori anketiranih v režiji/administraciji .....	25
Tabela 11: Odgovori anketiranih v proizvodnji .....	25
Tabela 12: Povzročitelji stresa na delovnem mestu .....	26
Tabela 13: Povzročitelji stresa na delovnem mestu .....	26
Tabela 14: Izčrpanost anketiranih v režiji/administraciji .....	27
Tabela 15: Izčrpanost anketiranih v proizvodnji .....	28
Tabela 16: Zmanjšanje obremenjenosti pri delu v režiji/proizvodnji .....	29
Tabela 17: Zmanjšanje obremenjenosti pri delu v proizvodnji.....	29
Tabela 18: Izražanje stresa med anketiranimi v režiji/administraciji .....	30
Tabela 19: Izražanje stresa med anketiranimi v proizvodnji.....	30
Tabela 20: Razmišljanje o težavah na delovnem mestu med anketiranimi v režiji/administraciji .....	31
Tabela 21: Razmišljanje o težavah na delovnem mestu med anketiranimi v proizvodnji.....	32
Tabela 22: Vpliv stresa na medsebojne odnose med anketiranimi v režiji/administraciji .....	33
Tabela 23: Vpliv stresa na medsebojne odnose med anketiranimi v proizvodnji.....	33
Tabela 24: Posvečanje pozornosti podjetja problematiki stresa med anketiranimi v režiji/administraciji .....	34
Tabela 25: Posvečanje pozornosti podjetja problematiki stresa med anketiranimi v proizvodnji.....	34

Tabela 26: Zmanjšanje stresa na delovnem mestu med anketiranimi v režiji/administraciji .....	35
Tabela 27: Zmanjšanje stresa na delovnem mestu med anketiranimi v proizvodnji .....	35
Tabela 28: Soočanje s stresom zaposlenih v režiji/administraciji .....	38
Tabela 29: Soočanje s stresom zaposlenih v proizvodnji.....	38

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol anketiranih.....	19
Graf 2: Starost anketiranih.....	20
Graf 3: Stopnja izobrazbe anketiranih v režiji in proizvodnji .....	21
Graf 4: Delovna doba anketiranih v režiji/administraciji in proizvodnji .....	22
Graf 5: Anketirani, ki so že bili/še niso bili pod vplivom stresa .....	24
Graf 6: Okolje, v katerem so anketirani najbolj pod vplivom stresa .....	25
Graf 7: Povzročitelji stresa na delovnem mestu v režiji/administraciji in v proizvodnji ..	27
Graf 8: Zmanjšanje obremenitve pri delu v proizvodnji in režiji/ administraciji .....	29
Graf 9: Izražanje stresa med anketiranimi v režiji/administraciji in proizvodnji .....	31
Graf 10: Razmišljanje o težavah na delovnem mestu med anketiranimi v režiji/administraciji in proizvodnji.....	32
Graf 11: Vpliv stresa na medsebojne odnose med anketiranimi v režiji/administraciji in proizvodnji .....	33
Graf 12: Posvečanje pozornosti podjetja problematiki stresa.....	34
Graf 13: Zmanjšanje stresa na delovnem mestu .....	36
Graf 14: Soočanje s stresom med zaposlenimi v režiji/administraciji in proizvodnji.....	39



# 1 UVOD

## 1.1 PREDSTAVITEV PROBLEMA

V diplomskem delu bomo predstavili problem stresa med zaposlenimi v podjetju Domel, d. o. o., Raziskali bomo, kdo od zaposlenih je pod večjim stresom – ali so to zaposleni, ki so na višjih položajih, v administraciji in režiji, ali so to delavci v proizvodnji. V omenjenem podjetju bomo z anketo ugotovili in analizirali rezultate glede na odgovore zaposlenih. Zanimalo nas bo, kako stres vpliva na medsebojne odnose, kakovost opravljenega dela; kako stres izražajo zaposleni in kako ga zmanjšajo.

## 1.2 CILJI NALOGE

Cilj, ki ga želimo doseči v diplomskem delu, je s pomočjo strokovne literature domačih in tujih avtorjev predstaviti stres in njegove dejavnike; z anketo ugotoviti, kdo je pod večjim stresom v podjetju – tisti, ki so zaposleni na višjih položajih, ali tisti, ki delajo kot proizvodnji delavci. Ugotoviti želimo, kateri je najpomembnejši dejavnik, ki povzroča stres pri zaposlenih; kako se zaposleni z njim soočajo in kako ga izražajo. Rezultate ankete bomo analizirali in jih posredovali podjetju. Tako jih bomo opozorili na prisotnost stresnih dejavnikov, da se bodo lahko z njimi soočali, jih skušali odpraviti ter s tem pripomogli k zdravju podjetja.

## 1.3 PREDSTAVITEV OKOLJA

Domel, d. o. o., spada med večja slovenska industrijska podjetja, ki izdelujejo električne motorje in komponente iz laminatov, aluminija, termoplastike in BMC-duroplasta. Njihovi izdelki se uporabljajo na področju vakuumskih enot, bele tehnike, prezračevanja, medicine, industrijskih aplikacij, avtomobilske proizvodnje in alternativnih energijskih virov. Podjetje iz Železnikov je bilo ustanovljeno leta 1946. Zaposlenih je nekaj več od 1000 ljudi in je eno od redkih podjetji v Sloveniji, ki je v lasti zaposlenih. Podjetje se danes šteje v svetovnem merilu med najpomembnejše razvojne partnerje in izdelovalce različnih tipov električnih motorjev. Svoja predstavništva ima v Avstraliji, Franciji, Iranu, Italiji, Izraelu, Rusiji, Veliki Britaniji, ZDA in na Kitajskem.

## 1.4 PREDPOSTAVKE IN OMEJITVE

Predpostavljamo, da bomo z anketo ugotovili, da so anketirani najbolj pod vplivom stresa na delovnem mestu, in da so zaposleni na višjih položajih bolj izpostavljeni stresu v primerjavi z zaposlenimi na nižjih položajih. Predvidevamo tudi, da bodo zaposleni izpostavili slabo organizacijo in plačilo, tj. kot najpomembnejša dejavnika, ki povzročata stres na delovnem mestu.

## 1.5 METODE DELA

Diplomsko delo smo razdelili na dva dela, teoretičnega in raziskovalnega. Pri teoretičnem delu smo pridobili podatke iz sekundarnih virov, kot so knjige, diplomska dela in članki. Pojasnili smo teorijo stresa, znamenja stresa ter vrste, povzročitelje in posledice stresa. Primarno oz. raziskovalno delo temelji na anketi (17 vprašanj zaprtega tipa in dve vprašanji odprtega tipa). Na podlagi ankete in poznejše analize njenih odgovorov bomo ugotovili dejansko sliko – situacijo stresa med zaposlenimi v podjetju Domel, d. o. o., iz Železnikov. Prav tako bomo te izsledke, poleg predloga, da se anketa izvaja enkrat letno, posredovali podjetju.

## 2 STRES, KUGA 20. STOLETJA

Beseda stres izvira iz latinske besede *stringere* in pomeni tesno zvezati. Razvoj pojma stres se začne že v 14. stoletju, in sicer z oznako stiske, težave ali nezaželenosti. Prve opredelitve stresa in njegov vpliv na ljudi izhajajo iz področja medicine. Kot prvi je stres opredelil Hans Selye, ki je priznan tudi kot "oče" stresa. Pri raziskovanju, ki je bilo povezano z iskanjem novega spolnega hormona, je Selye po naključju odkril, da nastanejo poškodbe na tkivu kot odziv na vse škodljive dražljaje. Ta pojav je najprej poimenoval splošni prilagoditveni sistem (angl. General adaptation syndrome – GAS), približno desetletje pozneje pa je vpeljal pojem stres v svoja pisna dela.

Za GAS so značilne tri faze:

- alarm,
- odpor,
- izčrpanost.

Pri alarmu se sproži notranji stresni sistem v telesu. Posledice tega so pospešeno dihanje, hitrejši srčni utrip, potenje in zvišan krvni pritisk. Če stresor še naprej deluje, pride do druge faze, pri kateri telo pozove posamezni organ oz. sistem, da se odzove na stres. Če stresor deluje dalj časa, lahko prilagoditveni mehanizem odpove in nastopi tretja faza – izčrpanost. Tukaj obstaja možnost vrnitve v prvo fazo in cikel se spet začne (Treven, 2005, str. 17).

### 2.1 DEFINICIJE STRESA

Luban - Plozza (1994, str. 12) navaja, da je stres reakcija organizma na dražljaje iz okolja, kar vključuje znake obrambe in prilagajanja. Pravi, da je stres stanje napetosti organizma, v katerem se sproži obramba. Pri tem se organizem sooči z "ogrožajočo" okoliščino. Temu sledi nespecifična reakcija organizma, ki pripelje do obrambe ali možnega "upora".

Schmid (2001, str. 7) opredeli stres kot pripravo telesa na posebne obremenitve.

Battison (1999) meni, da je stres splet telesih, duševnih in čustvenih občutij, ki so posledice pritiskov, zaskrbljenosti in strahu.

Selič (1999, str. 53) poudari, da je stres mogoče opisati kot dogajanje, ki ga sproži vsaka sprememba, ki zmoti človekovo notranje ravnotežje (Tomori, 1994), aktivira njegove prilagoditvene potenciale. Človek se na stres odziva v svoji telesni, duševni in socialni celostnosti. Zato ni presenetljivo, da je pri konceptu stresa njegovo delovanje na zdravje odigralo ključno vlogo v pojmovanju zdravja kot t. i. biopsihosocialnega fenomena.

Stres je pozitivna gonilna sila, ki nas v določeni meri spremlja vse življenje. Stres ima negativne posledice le, če zahteve okolja presegajo naše sposobnosti. (Powell, 1999, str. 6)

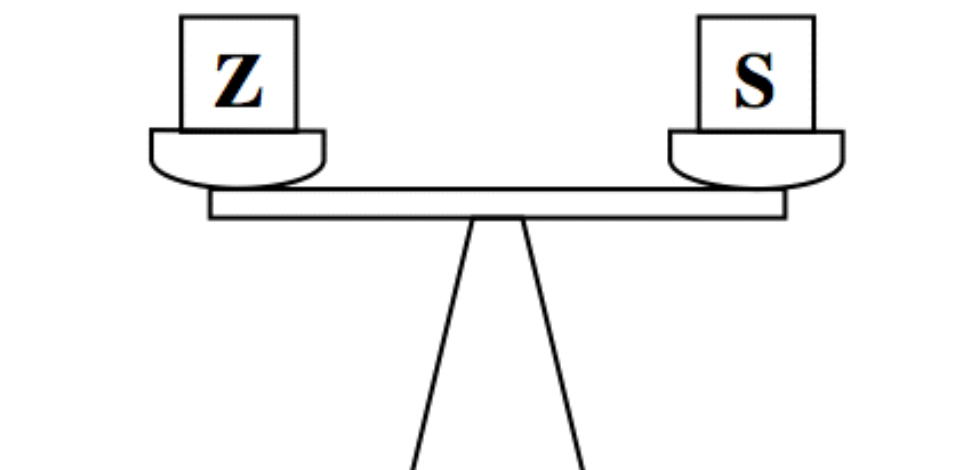
Newhouse (2000, str. 11–12) razlaga, da stres izhaja iz anglosaksonskega sveta. Včasih so ga uporabljali v fiziki za označevanje mehanskega napora. V mehaniki mora biti napetost le občasna oz. mora ostati pod določeno mejo, da ne povzroči škode. Videli bomo, da je s stresom enako. Navaja še, da je stres način, s katerim se organizem odzove na vsako spremembo. Vključuje zunanji napad kakor tudi reakcijo organizma.

Stres je sklop fizičnih, telesnih, duševnih in kemičnih reakcij na okoliščine, ki povzročijo zmedenost, nejevoljnost in vznurjenost. Te reakcije ne izvirajo zgolj iz samih stresnih dejavnikov, temveč tudi iz naše zaznave dogodka in naše reakcije nanj (Youngs, 2001, str. 11).

Stres lahko razumemo kot prilagoditveni odziv telesa, ki ga sprožijo spremembe v okolju. Razvoj stresne reakcije je človeški vrsti omogočil preživetje v nevarnih situacijah (Looker in Gregson, 1993, str. 27).

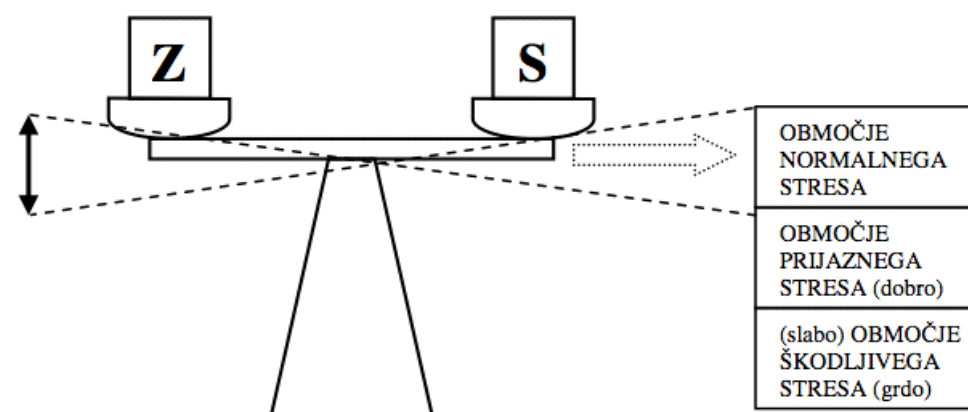
## 2.2 RAVNOVESJE STRESA

Razmerje med dojetjem zahtev (Z) na eni strani in oceno sposobnosti (S) na drugi strani za kljubovanje pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa – škodljivega distresa in prijaznega eustresa. Ta trditev je osnova poenostavljenemu modelu, ki mu pravimo tudi ravnovesje stresa; razlaga tako pozitivno kot negativno plat stresa.



Slika 1: Ravnesje stresa  
(Vir: Looker, 1993, str. 31)

Ravnesje stresa nastane, ko sta leva stran, zahteve (Z), ki jih zaznavamo v okolju, in desna stran, sposobnosti (S), ki jih čutimo pri spopadanju z zahtevami, v ravnotežju. Posodi sta uravnoteženi, kadar verjamemo, da se bomo s svojimi sposobnostmi učinkovito postavili po robu zahtevam. To pa ne pomeni, da morata biti posodi strogo v vodoravni legi, saj gre namreč za psihološki pojav, ki ni natančno merljiv. Zato ne moremo natanko vedeti, koliko sposobnosti (S) je potrebno za ravnesje z zahtevami (Z). Tehnice nam ni treba umiriti z enako težo obeh posod. Prepričljivejša je predstava o rahlem nihanju, ki pa se ne odkloni iz lege, ki jo imenujemo "normalno območje". Slednje prikazuje slika 1.



Slika 2: Normalni stres  
(Vir: Looker, 1993, str. 32)

Kadar je naša tehnica v taki legi, ki je za vsakogar drugačna, se počutimo dobro in nimamo težav z zdravjem. Zdelo se nam bo, da nismo pod stresom. V tem območju se dogaja večina vsakdanjih problemov, ki smo jim kos. Probleme že poznamo in iz izkušenj vemo, da nas pretirano ne ogrožajo. To kaže slika 2 (Looker, 1993, str. 32).

## 2.3 ZNAMENJA STRESA

Stres različno prizadene posamezne ljudi, vendar se včasih vsak počuti napeto in izčrpano. Znamenja stresa se razlikujejo. Zunanja znamenja stresa so mrzle roke in stopala. Telesna znamenja pa so bolj očitna pri ljudeh, ki preveč pojedjo ali pretirano hujšajo, premalo spijo ali imajo težave z dihanjem. Pri nekaterih drugih prevladujejo duševne stiske, zaradi katerih so pobiti ali zaprti vase. Ti ljudje lahko tudi zanemarjajo svoje družine, pri delu zaostajajo za pričakovanji ali pa se jim razpoloženje in vedenje nenehno spreminjata (Battison, 1999, str. 8).

Če hočemo ublažiti delovanje škodljivega stresa, se izogniti njegovemu grdemu izrazu in poskrbeti, da bo dobra plat stresa delovala nam v prid, se moramo naučiti prepoznati znamenja stresa in obdržati umirjeno lego svojega stresnega ravnovesja (Looker, 1993, str. 67).

## 2.4 ODZIV NA STRES

Stresni odziv se pogosto začne z močnimi čustvi stiske, vznemirjenosti, nemoči, z neobvladovanjem situacije, grozeče nevarnosti, ki se ji ne da izogniti. Takim neprijetnim čustvom pa kmalu sledi telesni odziv, ki ga najprej opazimo kot pospešeno bitje srca, potenje, pogosto tudi tresavico, slabost, vrtoglavico, omedlevanje (Ihan, 2004, str. 44).

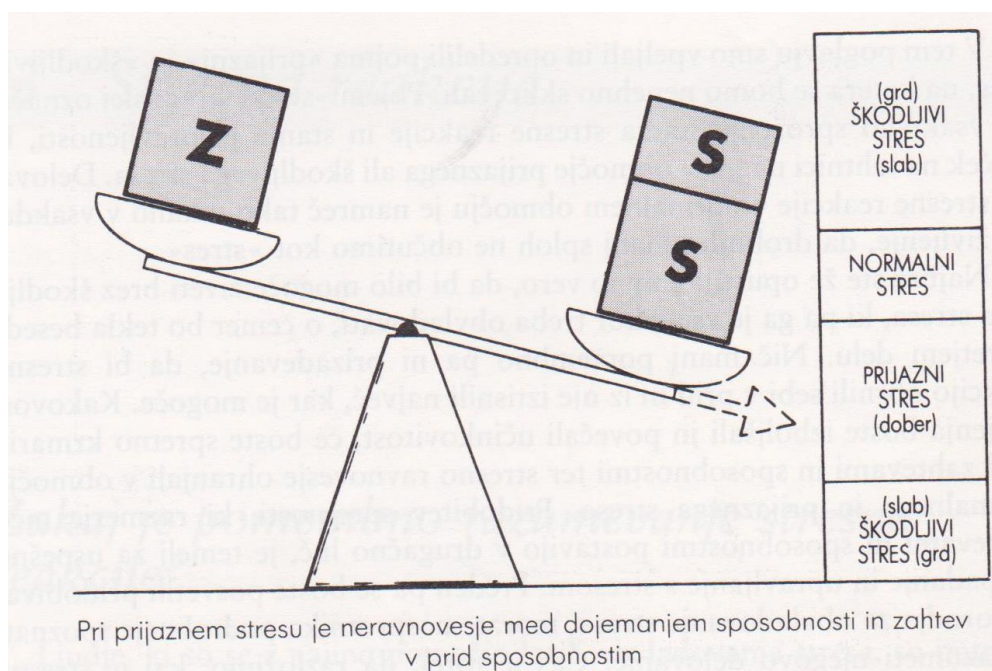
Stres ni največja težava – odločilno je odzivanje nanj. Različni izzivi dajejo življenju pravo draž in nas spodbujajo k večjim dosežkom. Stres postane resnična ovira zgolj, če ga občutimo kot nadlogo in vir stisk (Battison, 1999, str. 77).

Obstajata dva različna odgovora, ki sta povezana. Posamezniki se na določene okoliščine lahko odzivajo fizično. Tj. na način, ki ga lahko izmerimo, npr. pod stresom se spremeni utrip srca, spremeni se tudi količina hormonov, ki krožijo po telesu. Po drugi strani pa lahko pride do psihične reakcije – do globokih izkušenj ali pa čustvenih motenj (Lancaster, 1992, str. 8).

## 3 VRSTE STRESA

### 3.1 POZITIVNI STRES

O prijaznem stresu govorimo takrat, kadar so sposobnosti za obvladovanje večje od zahtev. Tako ravnovesje je nadvse prijetno. Imamo občutek, da vse niti držimo v svojih rokah; da bomo zlahka obvladali naloge, izzive in zahteve. Daje nam občutek samozavesti, ustvarjalnosti, produktivnosti in duševne sposobnosti (Looker, 1993, str. 35). Človek v življenju potrebuje določeno mero stresa, zato da doživlja svoje življenje kot izpolnjeno in smiselno. Prijazni stres nam koristi pri osebni rasti.



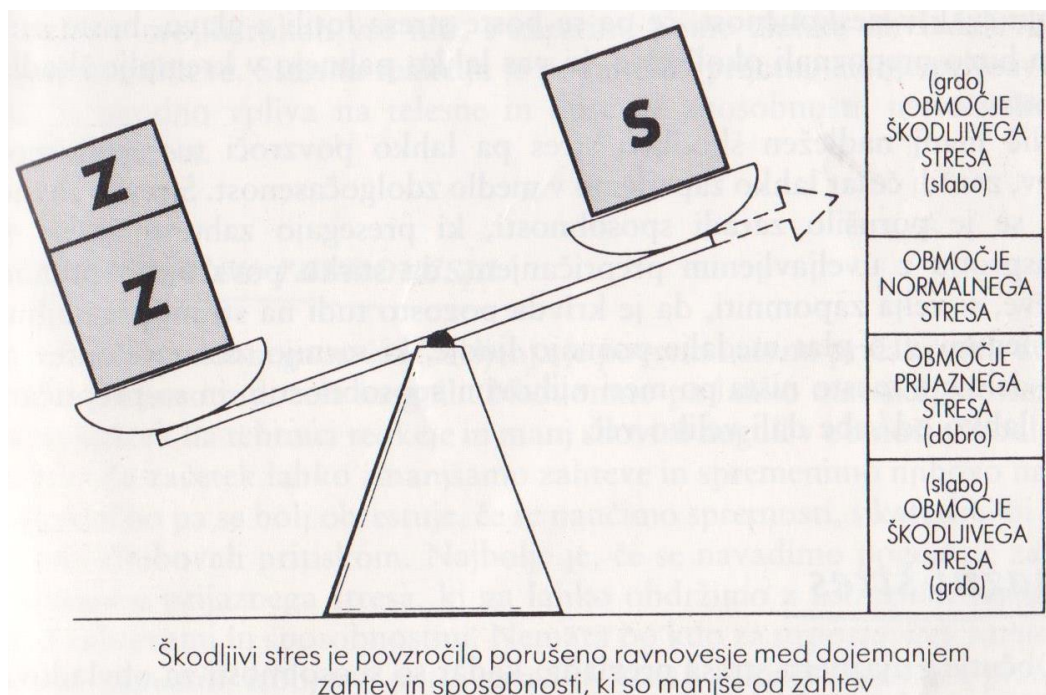
*Slika 3: Prijazni stres*  
(Vir: Looker, 1993, str. 35)

### 3.1.1 ZNAMENJA PRIJAZNEGA STRESA

Če doslej pri sebi nismo opazili znamenj škodljivega stresa, smo lahko povsem mirni, saj nas a očitno ne pesti. Nekoliko manj pa je znano, da lahko prepoznamo tudi znamenja prijaznega stresa. Kadar smo pod blagodejnim vplivom prijaznega stresa, ki dela za nas, bomo sami in naša okolica opazili naslednja znamenja: evforičnost, zanesenost, vznemirjenost, visoko motiviranost, razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost, umirjenost, uravnovešenost, samozavest, ustvarjalnost, učinkovitost, uspešnost, sposobnost jasnega in racionalnega mišljenja, odločnost, marljivost, živahnost, tvornost, vedrost, nasmejanost (Looker, 1993, str. 70).

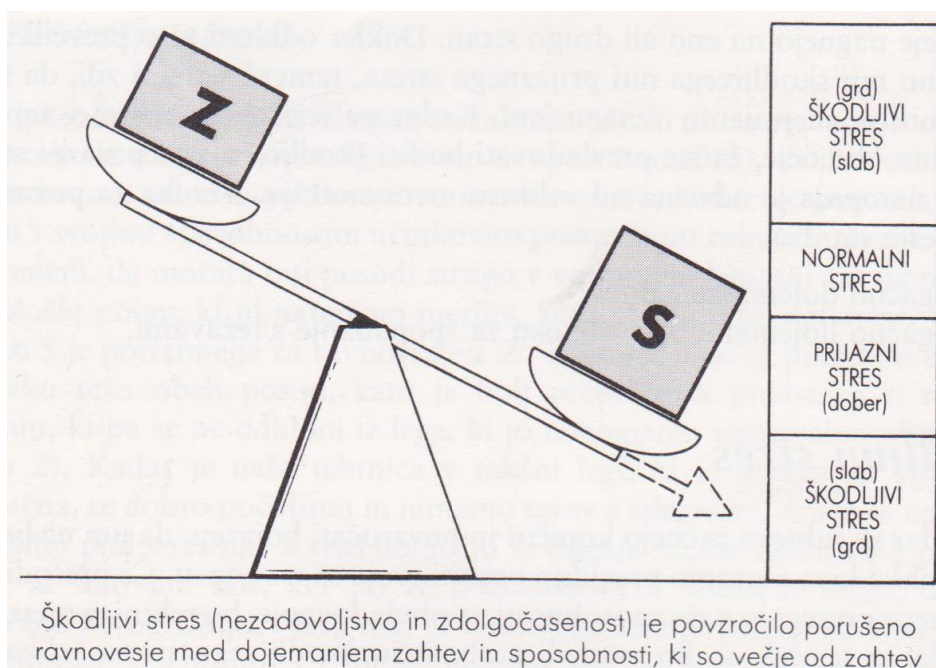
## 3.2 NEGATIVNI STRES

Škodljivi stres se pojavi takrat, ko se zahteve pričnejo kopičiti in povzročati bojazen, da jim ne bomo zlahka kos. Oceniti moramo svoje sposobnosti in zmogljivosti. Če presodimo, da zahteve presegajo našo sposobnost za obvladovanje, se bomo znašli v območju škodljivega stresa. To prikazuje slika 4. Naštejmo nekaj značilnih preobremenitev, ki lahko porušijo ravnovesje stresa: zahtevna naloga v hudi časovni stiski; prevzemanje zadolžitev, ki jim nismo kos; napredovanje na delovno mesto, ki presega naše sposobnosti; zaskrbljenost zaradi morebitne brezposelnosti; sovpadanje težav v zasebnem življenju in na delovnem mestu.



*Slika 4: Škodljivi stres 1*  
(Vir: Looker, 1993, str. 33)

Škodljivi stres pa lahko povzroči tudi odsotnost zahtev, zaradi česar morebiti zapademo v medlo dolgočasnost. Stresno ravnovesje se je porušilo zaradi sposobnosti, ki presegajo zahteve. Slednje kaže slika 5. V nasprotju s prepričanjem, da stisko povzročajo prehude zahteve, si velja zapomniti, da je krivda pogosto na strani premajhnih obremenitev. To občutijo ljudje, ki menijo, da upokojitev ali novo delovno mesto nista po meri njihovim sposobnostim. Prepričani so, da bi lahko od sebe dali več.



*Slika 5: Škodljivi stres 2*  
(Vir: Looker, 1993, str. 34)

### 3.2.1 ZNAMENJA ŠKODLJIVEGA STRESA

#### TELESNA ZNAMENJA STRESA:

razbijanje srca, povečanje srčnega utripa, povečano znojenje, zasoplost, cmok v grlu, pospešeno plitvo dihanje, želodčni krči, prebavne motnje, bruhanje, diareja, stiskanje pesti, nemir, hiperaktivnost, grizenje nohtov, prestopanje, tresoče se dlani, potenje dlani, nenadni vročinski valovi, pogosta potreba po uriniranju, akne, razširjene zenice.

#### ČUSTVENA ZNAMENJA STRESA:

neracionalnost, pomankanje odločnosti, izguba smisla za humor, napetost, živčnost, depresivnost, potrto, razdražljivost, neučakanost, pretirana čustvenost.

#### MENTALNA ZNAMENJA STRESA:

pozabljenost, zmanjšanje koncentracije, slabo presojanje, neorganiziranost, zamegljena predstava, pomankanje volje, matematične napake, težave pri razmišljanju, okrnjeno fantazijsko življenje, slaba samopodoba.

#### VEDENJSKA ZNAMENJA STRESA:

preobilno prehranjevanje, pretirano kajenje, grizenje nohtov, kričanje, jok, preklinjanje, jeza.



### 3.3 NARAVNI STRES

Naravni stres se pojavi kot posledica občutka ogroženosti ali ugodja. To vrsto stresa pozna vsako živo bitje. Deli se na dve različni strani. Ena stran je obrambna reakcija preživetja, ki je pomagala človeškemu bitju obstati. Druga stran pa je stres, ki ga doživljamo kot čudovite trenutke in ugodje (Schmid, 2003, str. 9–10).

Schmid (2003, str. 9–10) poudari, da ga doživljamo v trenutkih:

- kadar verjamemo, da naša usposobljenost presega kako zahtevo; občutimo željo po čimprejšnjem delovanju in doživljamo prijeten, vznemirljiv občutek pričakovanja pred doživetjem;
- kot posledico občutkov zadovoljstva; to so občutki sreče v trenutkih zmagovalstva, ob doseženih ciljih, ob sproščanju, novih idejah, v trenutkih, ko se posvečamo ljubljeni osebi in družini.

### 3.4 UMETNI STRES

Umetni stres se pojavi, kadar zahteve presegajo naše sposobnosti. Umetni ga imenujemo zato, ker ga narava ne pozna, saj je izum človeka. Je stranski proizvod urejene družbe, ki nam vsiljuje vedno višje zahteve in kriterije, ki pa jih ne moremo izpolniti, ne da bi se odrekli kvaliteti svojega življenja. Umetni stres pogojuje eno najhujših bolezni našega časa. Sami moramo poskrbeti za uravnoteženje telesa in s tem za svoje zdravje (Schmid, 2003, str. 11–12).

Schmid (2003, str. 11–12) zapiše, da nastane zaradi preobremenjenosti. Občutek lahko nastane:

- kot posledica resničnih omejitev iz okolja, na katere ne moremo vplivati (nekaj smo razbili, uničili, stojimo v zastoju na cesti, vrsta pred blagajno);
- kot posledica privzgojenih, namišljenih omejitev, ki nastanejo zaradi moralnih in etičnih vrednot ter predsodkov in zastarelega mišljenja družbe.

## **4 VIRI OZ. POVZROČITELJI STRESA**

### **4.1 ZUNANJI POVZROČITELJI STRESA**

K zunanjim povzročiteljem stresa uvrščamo vzroke, na katere posameznik ne more vplivati. Sem spadajo zahtevni nadrejeni, neprijetni sodelavci, slab dan, drugačnost in zmeda (Božič, 2003, str. 23–26).

### **4.2 NOTRANJI POVZROČITELJI STRESA**

Na notranje povzročitelje stresa posameznik lahko vpliva. Ni vedno lahko, a lažje nadzorujemo in usmerjamo sebe. Med te spadajo lastne misli, zaskrbljenost, prostovoljno življenje na robu svojih zmožnosti, obljube, navade in neorganiziranost (Božič, 2003, str. 27–31).

### **4.3 STRESORJI**

Povzročitelje stresa krajše poimenujemo stresorji in so kar koli, kar predstavlja človeku določeno zahtevo, obremenitev in izziv. So dogodki oz. pogoji, ki jih človek zazna kot ogrožajoče ali škodljive, kar povzroča stanje napetosti (Selič, 1999, str. 54).

Pojem "stresor" je opredelil Selye (1978, str. 1982), da bi poudaril razliko med vzrokom (stresor) in posledico (stres kot stanje).

Lazarus in Cohen (1977, po Sheridan in Radmacher, 1992) pa sta opisala najpomembnejše skupine stresorjev (Selič, 1999, str. 55).

#### **4.3.1 KATAKLIZMIČNI STRESORJI**

So nepredvidljivi dogodki, ki hkrati prizadenejo večjo skupino ljudi in nanje zelo močno vplivajo. V prizadetih izzovejo podobna čustva in vedenje, kar povečuje občutek skupnosti in pripadnosti – to vse skupaj olajša. Med te stresorje spadajo poplave, tornadi, večji požari, teroristični napadi, letalske nesreče ...



Slika 6: Poplave na Balkanu 2014  
(Vir: Poplave na balkanu)

#### 4.3.2 OSEBNI STRESORJI

Osebni stresorji so dogodki in okoliščine, ki vplivajo na posameznikovo življenje. Niso nujno predvidljivi, zahtevajo pa veliko tvornega prizadevanja za obvladovanje. Sprožijo hude notranje napetosti in posameznik jim ne more uiti z begom ali bojem. Med osebne stresorje spadajo smrt bližnjih, ločitev, rojstvo otroka, slabi medsebojni odnosi, odvisnost od kajenja, pretirano uživanje alkohola in hrane. Tovrstne stresorje najpogosteje merimo z lestvicami življenjskih dogodkov (Selič, 1999, str. 55).



Slika 7: Prekomerna teža  
(Vir: »Prekomerna teža«)

### 4.3.3 STRESORJI “OZADJA”

Sem spadajo na videz majhni, zanemarljivi, vendar stalno prisotni problemi. Pogoji, ki povzročajo kronično vznemirjanje in/ali distres, so: hrup in nezadostna razsvetljava na delovnem mestu, neugodna temperatura, časovna stiska, gneča na cesti. Če so spregledani oz. si ne prizadevamo, da bi jih odpravili, lahko dolgoročno povzročijo večjo škodo kot kataklizmični ali osebni stresorji (Božič, 1999, str. 59).



*Slika 8: Gneča na cesti*  
(Vir: Kitajska – zastoji)

## 4.4 HOLMESOVA LESTVICA STRESNIH DOGODKOV

Holmes je s sodelavci leta 1967 na podlagi dolgotrajnih raziskav sestavil lestvico stresnih življenjskih dogodkov. Lestvica se nanaša na dogodke v zadnjem letu posameznikovega življenja. Posamezne dogodke v življenju je opredelil z določenim številom točk. Naredil je seznam običajnih stresnih dogodkov, ki se lahko zgodijo človeku. Poroki je pripisal vrednost 50, nato pa naprosil ljudi, da razvrstijo preostale dogodke. Ljudje so izgubo partnerja določili kot najbolj stresno, zato je dobila atributivno vrednost 100. Vsem dogodkom je pripisal vrednosti; tudi tistim, ki so na prvi pogled prijetni, denimo rojstvo otroka, poroka, konec šolanja ... Holmes in njegovi sodelavci so menili, da vsaka sprememba zahteva od ljudi prilagoditev. Potemtakem je sprememba tista, ki je stresna; vpliva lahko na telesno zdravje.

<b>STRESNI DOGODKI</b>	<b>TOČKE</b>
Zakončeva smrt	100
Razveza	73
Ločeno zakonsko življenje	65
Prestajanje zaporne kazni	63
Smrt bližnjega družinskega člana	63
Telesna poškodba ali bolezen	53
Poroka	50
Poravnava zakonskih nesoglasij	45
Upokojitev	45
Zdravstvene težave družinskega člana	44
Nosečnost	40
Težave pri spolnosti	39
Rojstvo novega družinskega člana	39
Spremembe na delovnem mestu	39
Večje spremembe finančnega stanja	39
Prijateljeva smrt	38
Zamenjave vrste dela	37
Pogosti prepiri z zakoncem	36
Zadolžitev za večjo vsoto denarja	35
Težave pri poravnavi dolgov in posojil	35
Spremenjena odgovornost na delovnem mestu	29
Otrok zapusti družino	29
Spori s sorodniki	29
Pomembni dosežki (napredovanje, nagrade)	28
Zakonec (partner) je prekinil delovno razmerje	26
Začetek ali konec otrokovega šolanja	26
Sprememba stanovanjskih razmer	25
Spremembe navad in običajev	24
Nesoglasje z nadrejenimi	23
Sprememba delovnega urnika ali načina dela	20
Zamenjava šole	20
Sprememba načina rekreacije	19
Sprememba družinskih dejavnosti	19
Spremenjeno družabno življenje	18
Najem posojila ali večje zadolžitve	17
Spremenjen način spanja	16
Spremenjen način življenja družinskega člana	15
Sprememba prehrabnenih navad	15
Počitnice	13
Praznovanje praznikov	12
Manjše kršitve zakona	11

*Tabela 1: Holmesova lestvica stresnih dogodkov  
(Vir: Bačič, 2010, str. 17)*

Število točk nad 200 pomeni izrazito stresno obremenjenost in nevarnost za poslabšanje zdravstvenega stanja. Lestvica ne upošteva individualnosti in dovzetnosti posameznika za stres.

## 5 POSLEDICE STRESA

Živimo v svetu, ki se hitro razvija, od nas zahteva neprestano prilagajanje. Spreminjajo se družbene navade, tehnologija, vrednote in ljudje. S temi spremembami se soočamo vsi – ne le posamezniki, temveč tudi organizacije in vlade. Ritem življenja je čedalje hitrejši: kar je bilo včeraj novo, je danes že staro. Mnogi se ne zavedajo, kakšne posledice nam te spremembe prinašajo. Po nekaterih ocenah je v Evropi zaradi posledic stresa vsako leto izgubljenih 100 milijonov delovnih dni. Od 50 do 75 odstotkov današnjih bolezni je posledica stresa (Treven, 2005, str. 13).

### 5.1 BOLEZNI, POVEZANE S STRESOM

Najbolj jasna povezava med stresom in boleznijo se kaže v sekreciji hormonov med vznurjenjem, kar vpliva na kardiovaskularni sistem. Ponavljajoče se vznurjenje vpliva na višino krvnega pritiska in prebavo. Pogosto ljudje zamenjajo fiziološke posledice stresnega dogajanja za simptome kake bolezni in prevzamejo vlogo "bolnika". Raziskave so potrdile vpliv stresnega dogajanja na nevrokemične, hormonske in imunske procese. Pri teh kažejo podatki, da stres oslabi odpornost za akutne respiratorne infekcije oz. vpliva na celotno funkcioniranje imunskega sistema.

#### SRCE IN OŽILJE

- angina pectoris in srčni infarkt
- povišan krvni pritisk
- možganska kap
- migrena

#### PREBAVILA

- čir na želodcu
- gastritis in kolitis
- vse vrste prebavnih motenj

#### MIŠICE IN SKLEPI

- glavoboli
- žilni krči
- mišični spazmi

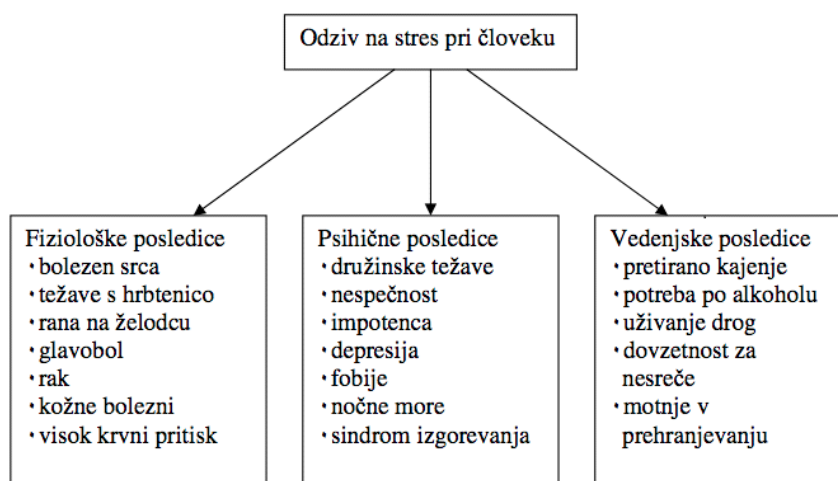
- bolečine v vratu in hrbtu

## DRUGE BOLEZNI

- diabetes
- rak
- revmatoidni artritis
- alergije
- astma
- dovzetnost za viruse in bacile
- spolne bolezni
- kožne bolezni
- motnje spanja
- vse avtoimunske bolezni

## EMOCIONALNE TEŽAVE

- anksioznost
- strah
- fobije
- obsesije
- depresija



Slika 9: Posledice stresa  
(Vir: Treven, 2005, str. 44)

## 6 OBVLADAJMO STRES

Če želimo obvladovati stres, moramo najprej ugotoviti, na kakšen način najlažje rešujemo težave. Vsak posameznik ima v življenju svoje individualne načine reševanja težav, ki ustrezajo njegovi osebnosti. Stresor, ki nekomu ne povzroča nobenih težav, lahko drugemu povzroči bolezen. Da bi lahko obvladovali stres, moramo najprej ugotoviti povezavo med stresorjem in stresom, saj šele razumevanje vzroka in posledice omogoči, da se borimo proti posledicam. Idealno je, da sproti razrešimo stresne situacije in s tem ohranjamo ravnovesje.

Na obvladovanje stresa in psihičnih obremenitev poleg osebnostnih lastnosti vplivajo še prehodne osebne značilnosti ter situacijski in drugi zunanji dejavniki. Med osebne lastnosti spadajo čustvena stabilnost, nagnjenost k depresiji, naučena nemoč, občutje nadzora. Razpoloženje, čustveno stanje, ocene in presoje obremenjujoče situacije (kot izziv, grožnja, izguba ali neizogibna škoda) ter vloge štejejo med prehodne osebne značilnosti. K situacijskim in drugim zunanjim dejavnikom pa uvrščamo socialno podporo (s strani družine in prijateljev), vire za obvladovanje stresa ter stopnje empatije pri drugih osebah (Selič, 199, str. 106–107).

»Stres je življenje in življenje je stres« (Starc, 2007, str. 285).

S stresom se srečujemo vsakodnevno. Ne moremo ga izločiti in ne moremo se mu vedno izogniti. Pozitivni stres je celo koristen, česar v primerjavi z negativnim stresom ne moremo reči. Stresa ne zdravimo, ampak zdravimo samo bolezni, ki so posledica stresa. S stresom se moramo soočiti, sprijazniti in ga poskušati nadzorovati in obvladovati. Za negativni stres smo si včasih krivi tudi sami, saj smo ga povzročili oz. izzvali s slabimi odločitvami. (Starc, 2007, str. 285; Starc, 2008, str. 277)

»Stres ni največja težava – odločilno je odzivanje nanj« (Battison, 1999, str. 77).

### 6.1 KORISTNI NASVETI, KAKO OBVLADOVATI STRES

#### 6.1.1 NAUČITI SE REČI »NE«

Večkrat se ljudje znajdemo v zadregi, kadar moramo zavrniti prošnjo prijatelja ali sodelavca, ko nas ta prosi za pomoč. Prepričani smo, da bi z odklonitvijo razočarali svoje najbližje in s tem ustvarili vtis, da nismo pripravljeni sodelovati; čeprav se zavedamo, da imamo že svojega dela preveč in dodatnih zadalžitev ne bomo zmogli opraviti. Če smo prepričani, da dodatnih obremenitev ne bomo zmogli, povejmo to odkrito, jasno in odločno. Naštejmo, kakšne so trenutne naše zadalžitve, in koliko dela nas še čaka. Pomembno je, da znamo reči »NE« – odločno in vljudno, brez kančka sovražnosti. Predlagamo pa lahko rešitev, ki bi bila obema v prid (Looker, 1993, str. 118–119).



### **6.1.2 POSTAVLJANJE STVARNIH CILJEV**

Številnim zahtevam, ki se stopnjujejo, bi se lahko izognili, če bi si vnaprej postavljali stvarne in izvedljive cilje. Organizirati si je treba življenje, določiti prednostne naloge, ki so v mejah naših sposobnosti, in si postaviti jasne, stvarne in izvedljive cilje (Looker, 1993, str. 119).

### **6.1.3 IZOGIBANJE PERFEKCIONIZMU**

Dovršni ljudje morajo še posebej ohranjati občutek za stvarnost. Nenehno prizadevanje za popolnost se lahko spremeni v obsedenost, ki postane huda ovira za ustvarjalnost. Številni perfekcionisti so prepričani, da so stvari, ki niso popolne, obsojene na propad. Upoštevajmo raje stvarnejša merila, po katerih smo lahko zadovoljni, kadar damo vse od sebe. Dobro opravljeno delo nas bo navdalo z zadoščanjem in oddaljilo nas bo od območja škodljivega stresa. Zavedati pa se je treba, da kadar gre za pomembne zadolžitve, moramo biti še posebej pozorni in vztrajni (Looker, 1993, str. 123).

### **6.1.4 RAZPOREDITEV ZADOLŽITEV IN ODGOVORNOSTI**

Z razporejanjem zadolžitev in odgovornosti se lahko v službi in doma znebimo številnih bremen in zmanjšanja zahtev. Razporejanje nalog in odgovornosti običajno obrodi odlične sadove. Ljudje se počutimo, da smo pomemben član v verigi dogodkov. Izkazano zaupanje krepi samozavest in zaradi povečanega samospoštovanja bomo doživljali prijazen stres; zanesljivo se bomo potrudili, da bomo dali vse od sebe (Looker, 1993, str. 124).

### **6.1.5 POISKATI POMOČ, KADAR SMO PREOBREMENJENI**

V stiski si pravočasno poiščimo pomoč in oporo drugih. Trmasto vztrajanje pri svojem je pogosto razlog, da delo ni pravočasno in dobro opravljeno. S tem, da priznamo, da potrebujemo pomoč, bomo pokazali svojo zrelost. Bolje je, da nalogo s pomočjo ostalih uspešno dokončamo, kot pa da zavračamo pomoč in izročimo slab izdelek oz. ga sploh ne uspemo pripraviti (Looker, 1993, str. 124).

### **6.1.6 POZITIVNO RAZMIŠLJANJE**

Če bomo razmišljali pozitivno, bomo od življenja imeli bistveno več. Pozitiva nam bo pomagala zmanjšati tesnobo, kajti pesimistom najbolj greni življenje bojazen pred neuspehom. Na življenje pričnimo gledati pozitivno in poskusimo v vsaki stvari najti kaj dobrega, čeprav na prvi pogled ni videti tako. Kadar koli se bomo zalotili, da razmišljamo negativno, je treba preklopiti na pozitivne misli. Negativne misli povzročajo nepotrebne skrbi glede prihodnosti, še posebej, kadar jo je zaradi pomankanja dejstev težko predvideti (Looker, 1993, str. 175).

### **6.1.7 SKRB ZASE IN SPROŠČANJE**

Fizične aktivnosti, denimo hoja in tek, plavanje, jahanje, kolesarjenje in planinarjenje, so za mnoge ljudi pomemben del življenja. Telesna dejavnost je dobra zaščita pred stresom in boleznimi, povezanimi z njim. Z redno telesno aktivnostjo se okrepijo srce in mišice, poveča se kapaciteta pljuč in izboljša se splošno počutje. Telesna aktivnost zagotavlja, da imajo škodljivi vplivi manjši učinek na človekovo zdravje. Z meditacijo lahko človek doživi popolno sprostitev. Pri meditiranju pozabimo na telo in se popolnoma sprostimo. Ne zavedamo se niti telesnega neudobja niti bolečine. Sproščamo se lahko tudi z jogo. Ta metoda združuje gibanje, ki ga človek potrebuje za fizično zdravje, dihanje; tehnike meditacije pomirjajo duha. Joga je torej stanje, v katerem človek odkrije svoje najgloblje bistvo. Za sproščanje si lahko privoščimo masažo, ki odpravlja napetost v mišicah. Stimulira krvni pretok v telesu, kar pa povzroči umiritev duha in sprostitev tudi na mentalni ravni (Treven, 2005, str. 61–47).

### **6.1.8 SMEH IN SMISEL ZA HUMOR**

Rek, da je smeh pol zdravja, je že zelo star. Znanstveno so ga potrdili tudi raziskovalci. Smeh in humor blagodejno vplivata na telo in duha. Smeh nas navda z občutkom sreče. Osrečuje nas verjetno zato, ker sprošča obrazne mišice, kar pospeši dotok krvi v možgane. Ko bomo opravljali vsakodnevne dolžnosti in opravke, bodimo nasmejani. Z nasmehom se bomo počutili bolje in tudi drugi bodo lažje navezovali stik z nami. Smeh je odlično sredstvo za zmanjševanje razdraženosti, jeze in sovražnosti. Duhovitost in sproščen smeh lahko olajšata napete in neprijetne položaje. Naučiti se je treba smejati samemu sebi, saj je smisel za humor visoko na seznamu lastnosti, ki so pomembne za navezovanje novih stikov med ljudmi (Looker, 1993, str. 177–178).

## 7 RAZISKOVALNI DEL

### 7.1 NAMEN RAZISKAVE

Namen raziskave je, da se ugotovi, zaradi katerih dejavnikov so zaposleni pod stresom. Če namreč želimo stres odpraviti, moramo najprej ugotoviti, kateri so povzročitelji. V ta namen smo sestavili anketni vprašalnik, na katerega je odgovorilo 46 anketiranih. Vprašani so se razlikovali glede na delovno mesto. Namen raziskave je ugotoviti prisotnost stresa v podjetju Domel, d. o. o., iz Železnikov. Pomembno je, da podjetje te dejavnike prepozna, kajti to vpliva na storilnost in uspešnost zaposlenih.

### 7.2 PREDSTAVITEV ANKETIRANIH

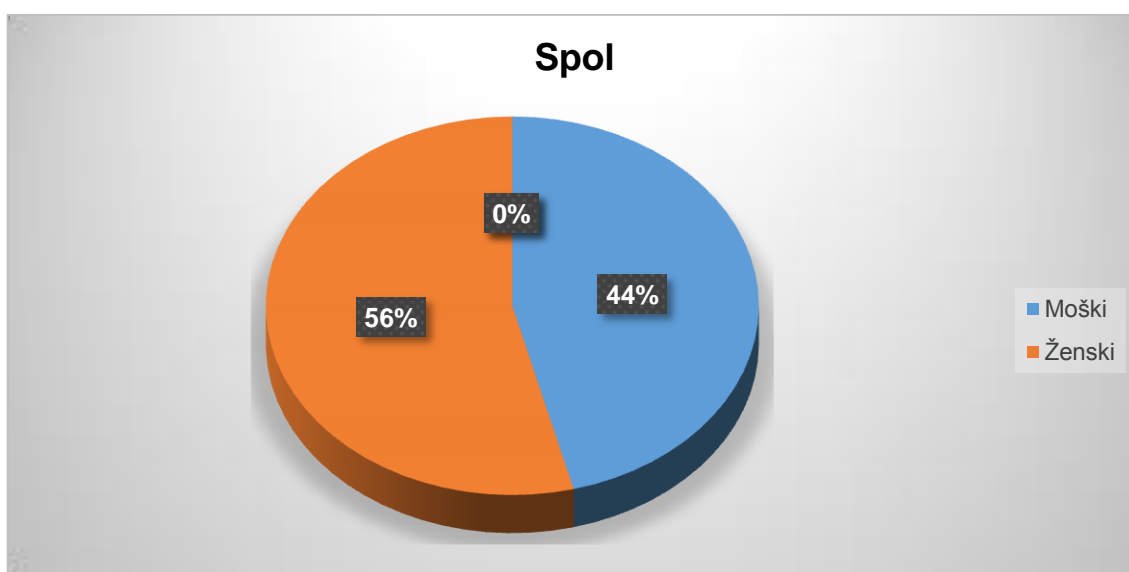
Poslanih je bilo 50 anket, od tega je v raziskavi sodelovalo 46 anketiranih, kar predstavlja 92 odstotkov vseh poslanih vprašalnikov. Ankete so bile razdeljene med proizvodnje delavce in med zaposlene v režiji/administraciji. Anketirati so želeli približno enako število moških in žensk.

### 7.3 DEMOGRAFSKI PODATKI

#### 1. Spol

Spol	Število anketiranih	Delež v %
Moški	20	44 %
Ženski	26	56 %
Skupaj	46	100 %

Tabela 2: Spol anketiranih



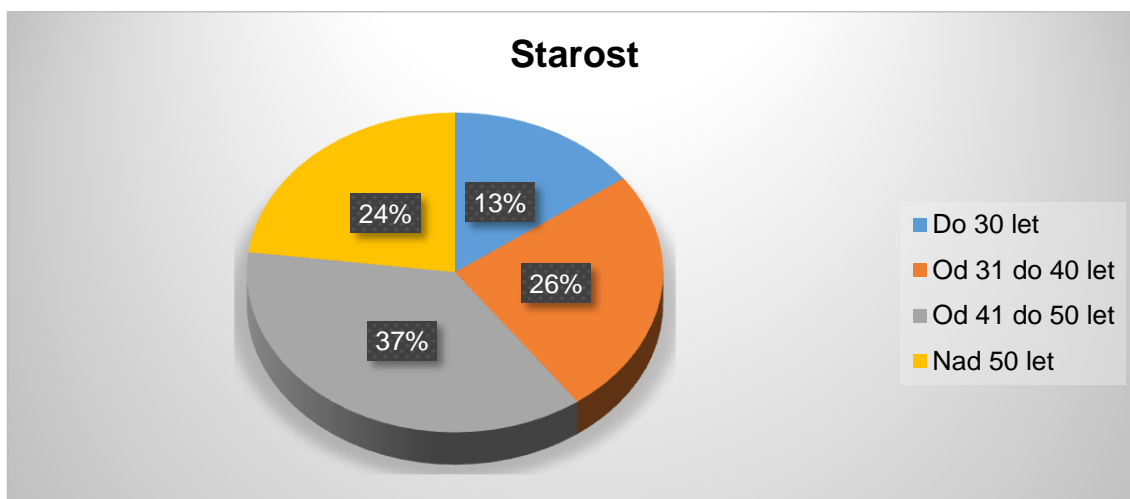
Graf 1: Spol anketiranih

Iz tabele 1 in grafa 1 vidimo, da je bilo med vprašanimi 56 % žensk in 44 % moških.

## 2. Starost

Starost	Število anketiranih	Delež v %
Do 30 let	6	13 %
Od 31 do 40 let	12	26 %
Od 41 do 50 let	17	37 %
Nad 50 let	11	24 %
Skupaj	46	100 %

Tabela 3: Starost anketiranih



Graf 2: Starost anketiranih

Iz tabele 2 in grafa 2 opazimo, da je 13 % anketiranih starih do 30 let in 26 % anketiranih od 31 do 40 let. 37 % anketiranih je starih od 41 do 50 let, medtem ko je 24 % anketirancev starejših od 50 let. Največji delež torej predstavljajo anketirani v starosti od 41 do 50 let.

## 3. Stopnja izobrazbe

### 3.a) Stopnja izobrazbe v režiji/administraciji

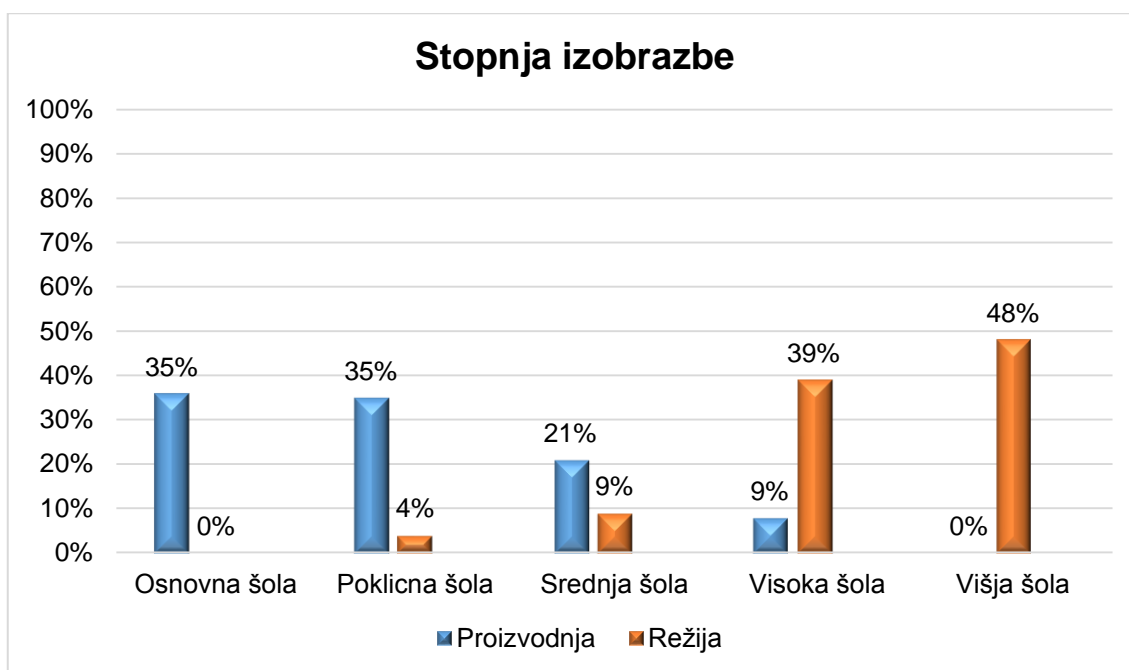
	Število anketiranih	Delež v %
Osnovna šola	0	0 %
Poklicna šola	1	4 %
Srednja šola	2	9 %
Višja šola	9	39 %
Visoka šola	11	48 %
Skupaj	23	100

Tabela 4: Izobrazba anketiranih v režiji/administraciji

## 3.b) Stopnja izobrazbe v proizvodnji

	Število anketiranih	Delež v %
Osnovna šola	8	35 %
Poklicna šola	8	35 %
Srednja šola	5	21 %
Višja šola	2	9 %
Visoka šola	0	0 %
Skupaj	23	100 %

Tabela 5: Izobrazba anketiranih v proizvodnji



Graf 3: Stopnja izobrazbe anketiranih v režiji in proizvodnji

Kot je razvidno iz grafa 3 in tabele 3, smo anketirane razdelili v dve skupini. Ugotovili smo, da je v proizvodnji 35 % anketiranih z osnovnošolsko izobrazbo, 35 % jih ima poklicno šolo in srednješolsko izobrazbo jih ima 21 %. Visokošolsko izobrazbo jih ima le 9 % in nobeden od njih nima višješolske izobrazbe. V režiji pa je stanje ravno obratno: največ, kar 48 %, anketiranih ima višješolsko izobrazbo in 39 % jih ima visokošolsko izobrazbo. 9 % anketiranih ima srednješolsko izobrazbo, medtem ko jih ima 4 % poklicno šolo. Nobeden od njih nima samo osnovnošolske izobrazbe.

## 4. Delovna doba anketiranih v podjetju

## 4.a) Delovna doba anketiranih v režiji/administraciji

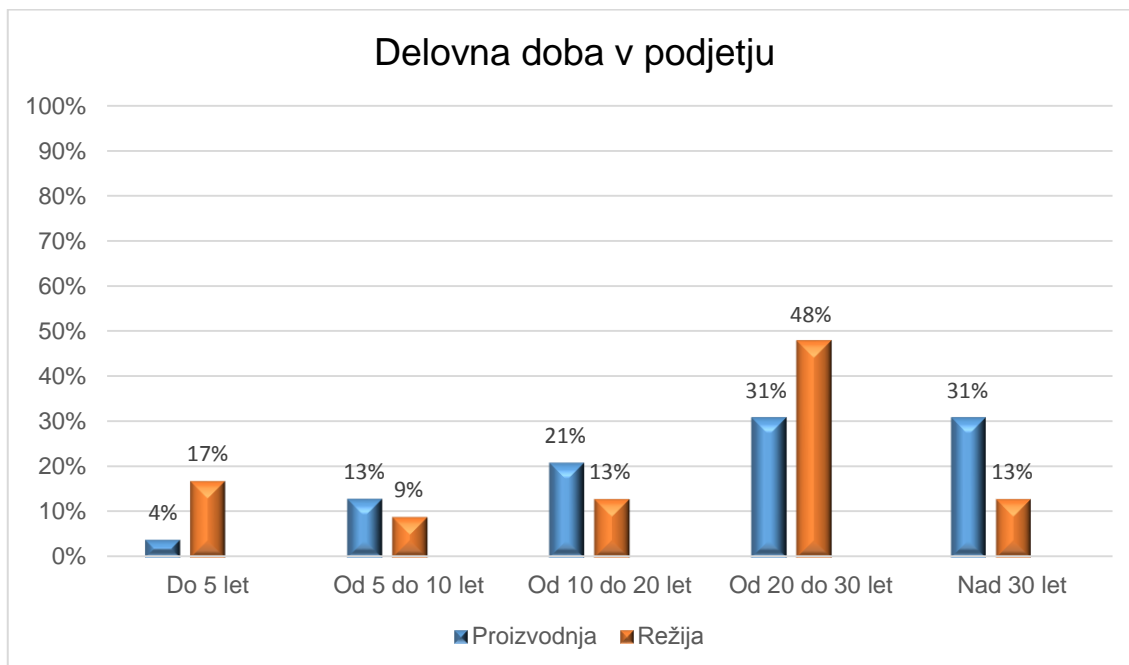
Delovna doba	Število anketiranih	Delež v %
Do 5 let	4	17 %
Od 5 do 10 let	2	9 %
Od 10 do 20 let	3	13 %
Od 20 do 30 let	11	48 %
Nad 30 let	3	13 %
Skupaj	23	100 %

Tabela 6: Delovna doba anketiranih v režiji/administraciji

## 4.b) Delovna doba anketiranih v proizvodnji

Delovna doba	Število anketiranih	Delež v %
Do 5 let	1	4 %
Od 5 do 10 let	3	13 %
Od 10 do 20 let	5	21 %
Od 20 do 30 let	7	31 %
Nad 30 let	7	31 %
Skupaj	23	100 %

Tabela 7: Delovna doba anketiranih v proizvodnji



Graf 4: Delovna doba anketiranih v režiji/administraciji in proizvodnji

V proizvodnji je 31 % anketiranih zaposlenih več kot 30 let. Ravno tako jih je 31 % zaposlenih od 20 do 30 let, od 10 do 20 let pa jih je zaposlenih 21 %. 13 % anketiranih

je v podjetju od 5 do 10 let in 3 % manj od 5 let. Obenem je v režiji največ anketiranih, tj. kar 48 %, ki so zaposleni od 20 do 30 let. 13 % jih je v podjetju več kot 30 let in od 10 do 20 let jih je ravno tako 13 %. 9 % jih je od 5 do 10 let, 17 % pa manj od 5 let.

## 7.4 STRES NA DELOVNEM MESTU

V drugem delu ankete smo nadaljevali z vprašanji o delovnem mestu, povzročiteljih stresa, izražanju stresa. Zanimalo nas je, kako se anketirani soočajo s stresom. Povprašali smo jih o predlogih, kako lahko podjetje in zaposlen sam pripomore k zmanjšanju stresa.

5. Vaše delovno mesto? (možen en odgovor)

- Režija/administracija
- Proizvodnja

Na to vprašanje je 23 anketiranih, 50 %, odgovorilo, da so zaposleni v režiji/administraciji. Enako je tudi pri proizvodnji, tj. 23 oz. 50 % anketiranih.

6. Poznate pomen besede stres?

- Da
- Ne

Na to vprašanje so vsi anketirani odgovorili s pritrdilnim odgovorom. Torej vsi, kar 46 anketiranih, poznajo pomen besede stres.

7. Ste že bili kdaj pod vplivom stresa? (možen en odgovor)

- Da
- Ne

7.a) Anketirani pod vplivom stresa v režiji/administraciji

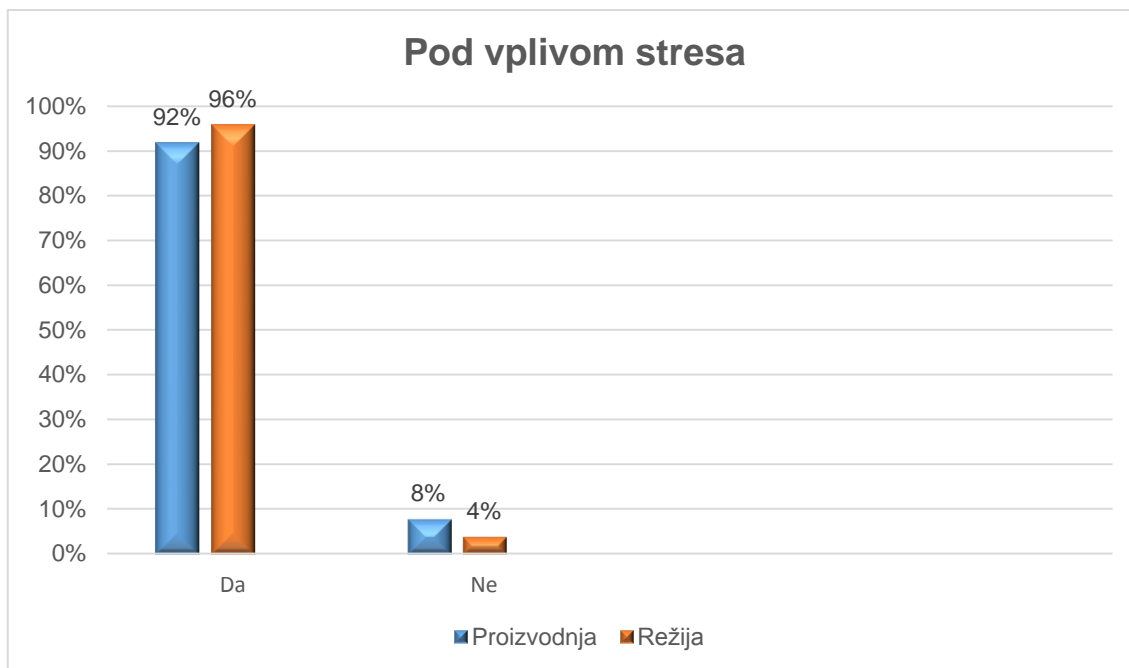
	Število anketiranih	Delež v %
Da	22	96 %
Ne	1	4 %
Skupaj	23	100 %

*Tabela 8: Anketirani pod vplivom stresa v režiji/administraciji*

## 7.b) Anketirani pod vplivom stresa v proizvodnji

	Število anketiranih	Delež v %
Da	21	92 %
Ne	2	8 %
Skupaj	23	100 %

Tabela 9: Anketirani pod vplivom stresa v proizvodnji



Graf 5: Anketirani, ki so že bili/še niso bili pod vplivom stresa

Iz grafa 5 je razvidno, da je pod vplivom stresa že bilo 92 % proizvodnih delavcev in 96 % režijskih delavcev. 8 % delavcev, ki delajo v proizvodnji, in 4 % režijskih delavcev pa pod vplivom stresa še ni bilo.

8. V katerem okolju, menite, da ste najbolj pod vplivom stresa? (možnih več odgovorov)

- V službi
- Doma
- Pomembni dogodki
- Med prijatelji
- Drugo



8.a) Anketirani v režiji/administraciji so odgovarjali:

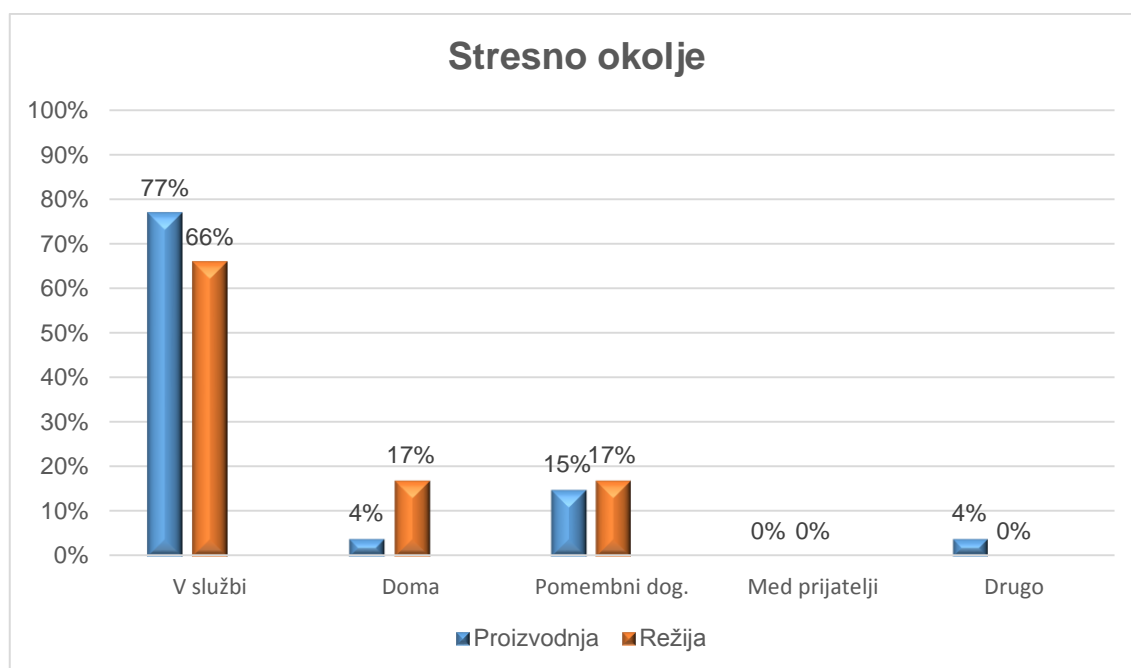
	Število odgovorov	Delež v %
V službi	19	66 %
Doma	5	17 %
Pomembni dogodki	5	17 %
Med prijatelji	0	0 %
Drugo	0	0 %
Skupaj	29	100 %

Tabela 10: Odgovori anketiranih v režiji/administraciji

8.b) Anketirani v proizvodnji so odgovarjali:

	Število odgovorov	Delež v %
V službi	20	77 %
Doma	1	4 %
Pomembni dogodki	4	15 %
Med prijatelji	0	0 %
Drugo	1	4 %
Skupaj	26	100 %

Tabela 11: Odgovori anketiranih v proizvodnji



Graf 6: Okolje, v katerem so anketirani najbolj pod vplivom stresa

77 % anketiranih v proizvodnji je na to vprašanje odgovorilo, da so najbolj pod vplivom stresa v službi. 15 % jih meni, da so najbolj pod stresom med pomembnimi dogodki in 4 % jih je pod stresom doma. V 4 % so anketirani odgovorili z odgovorom drugo, nobeden od anketirancev pa ni odgovoril, da bi bil kdaj pod stresom med prijatelji. Pri

režijskih delavcih jih je največ pod stresom v službi, tj. kar 66 %. 17 % jih je najbolj pod stresom med pomembnimi dogodki, medtem ko 17 % anketiranih doživlja stres doma. Nobeden od anketiranih ni odgovoril, da bi bil kdaj pod stresom med prijatelji, in ni navedel drugo.

#### 9. Kaj povzroča stres v službi? (možnih več odgovorov)

- Plačilo
- Odnosi
- Delovni čas
- Delovni pogoji
- Slaba organizacija
- Drugo

##### 9.a) Anketirani v režiji/administraciji so odgovarjali:

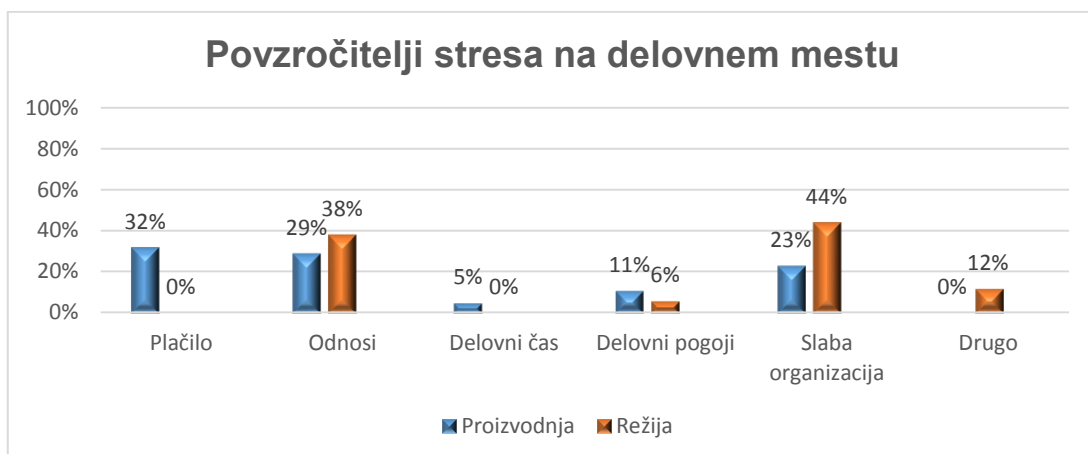
	Število odgovorov	Delež v %
Plačilo	0	0 %
Odnosi	12	38 %
Delovni čas	0	0 %
Delovni pogoji	2	6 %
Slaba organizacija	14	44 %
Drugo	4	12 %
Skupaj	32	100 %

*Tabela 12: Povzročitelji stresa na delovnem mestu*

##### 9.b) Anketirani v proizvodnji so odgovarjali:

	Število odgovorov	Delež v %
Plačilo	14	32 %
Odnosi	13	29 %
Delovni čas	2	5 %
Delovni pogoji	5	11 %
Slaba organizacija	10	23 %
Drugo	0	0 %
Skupaj	44	100 %

*Tabela 13: Povzročitelji stresa na delovnem mestu*



*Graf 7: Povzročitelji stresa na delovnem mestu v režiji/administraciji in v proizvodnji*

32 % anketiranih, ki so zaposleni v proizvodnji, ni zadovoljnih s plačilom. 29 % jih ni zadovoljnih z odnosi in hkrati se jih 23 % pritožuje nad slabo organizacijo. 11 % anketiranih je pod stresom zaradi delovnih pogojev in 5 % zaradi delovnega časa. V režiji pa plačilo in delovni čas nista stresna dejavnika, saj se za odgovor ni odločil nobeden od anketiranih. Največ, kar 44 %, jih meni, da je največji problem slaba organizacija. 38 % jih je pod stresom zaradi odnosov, 6 % anketiranih pa ni zadovoljnih z delovnimi pogoji. Preostalih 12 % je odvrnilo, da so pod stresom zaradi drugih stvari.

10. Je vaše delo kdaj tako obremenjujoče, da se počutite izčrpane in niste več zmožni kvalitetno opravljati delovnih nalog?

- Pogosto
- Redko
- Nikoli

10.a) Anketirani v režiji/administraciji so odgovarjali:

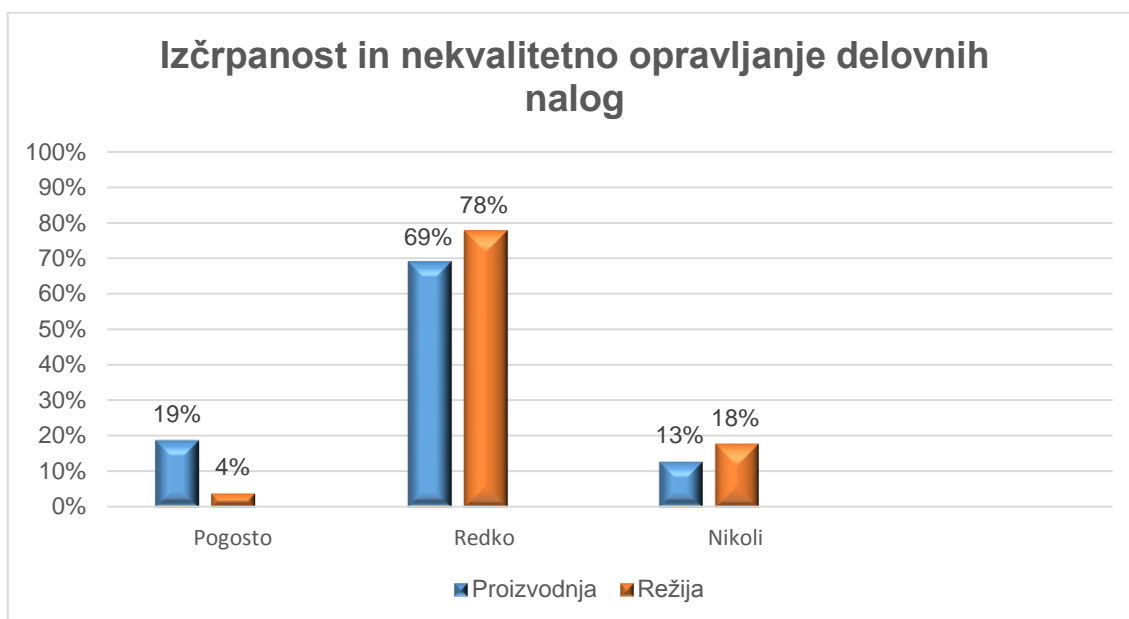
	Število anketiranih	Delež v %
Pogosto	1	4 %
Redko	18	78 %
Nikoli	4	18 %
Skupaj	23	100 %

*Tabela 14: Izčrpanost anketiranih v režiji/administraciji*

10.b) Anketirani v proizvodnji so odgovarjali:

	Število anketiranih (23)	Delež v %
Pogosto	4	18 %
Redko	16	69 %
Nikoli	3	13 %
Skupaj	23	100 %

Tabela 15: Izčrpanost anketiranih v proizvodnji



Graf 8: Izčrpanost in nekvalitetno opravljanje delovnih nalog v režiji/administraciji in proizvodnji

78 % anketiranih, ki je zaposlenih v režiji, in 69% anketiranih iz proizvodnje se redko znajde v položaju, da dela ne bi kvalitetno opravljali. 18 % režijskih delavcev in 13 % delavcev iz proizvodnje se nikoli ne počuti nezmožnih za opravljanje delovnih nalog. 4 % anketiranih iz režije in 19 % iz proizvodnje pa pravi, da so pogosto izčrpani in niso zmožni kvalitetno opravljati delovnih nalog.

11. Kako zmanjšate obremenitev pri delovnih nalogah? (možnih več odgovorov)

- Poiščem pomoč pri sodelavcih
- Določim prednostne naloge
- Se dobro organiziram
- Znam reči "NE"

11.a) Anketirani v režiji/administraciji so odgovarjali:

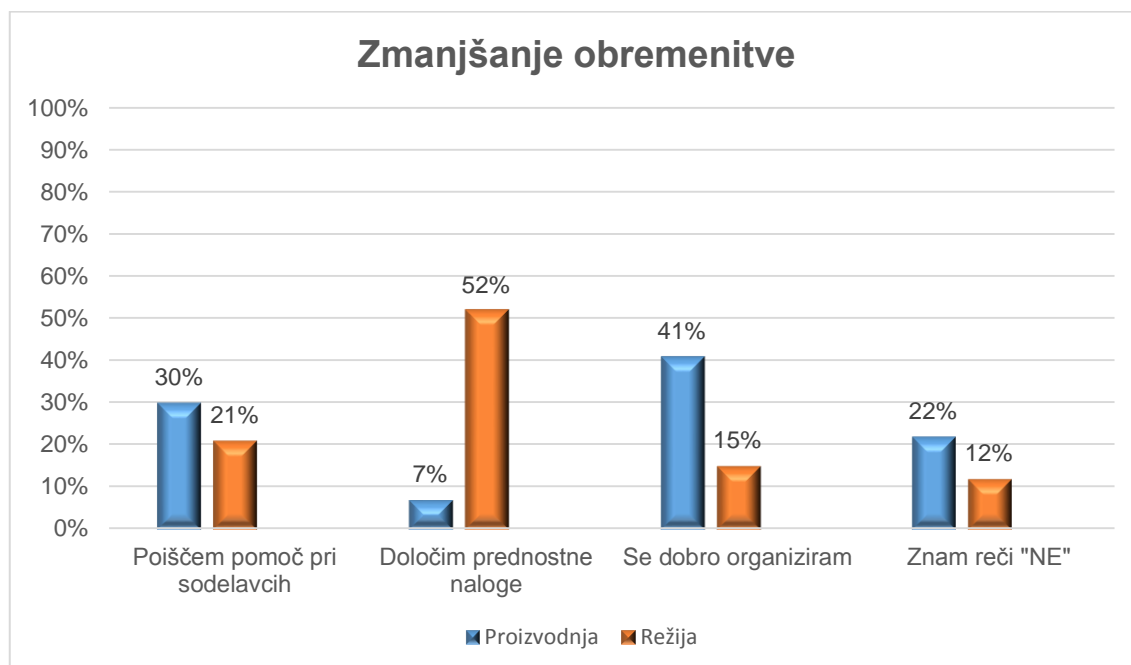
	Število odgovorov	Delež v %
Poiščem pomoč pri sodelavcih	7	21 %
Določim prednostne naloge	17	52 %
Se dobro organiziram	5	15 %
Znam reči "NE"	4	12 %
Skupaj	33	100 %

Tabela 16: Zmanjšanje obremenjenosti pri delu v režiji/proizvodnji

11.b) Anketirani v proizvodnji so odgovarjali:

	Število odgovorov	Delež v %
Poiščem pomoč pri sodelavcih	8	30 %
Določim prednostne naloge	2	7 %
Se dobro organiziram	11	41 %
Znam reči "NE"	6	22 %
Skupaj	27	100

Tabela 17: Zmanjšanje obremenjenosti pri delu v proizvodnji



Graf 9: Zmanjšanje obremenitve pri delu v proizvodnji in režiji/ administraciji

52 % anketiranih, ki so zaposleni v režiji, si za zmanjšanje obremenjenosti določijo prednostne naloge in 21 % jih poišče pomoč pri sodelavcih. 15 % se jih bolje

organizira, medtem ko jih 12 % zna reči »NE«. V proizvodnji pa se 41 % anketiranih bolje organizira, pomoč pri sodelavcih jih poišče 30 %, 12 % jih zna reči »NE« in 7 % anketiranih določi prednostne naloge.

12. Kako izražate stres? (možnih več odgovorov)

- Občutljivost in razdraženost
- Nemotiviranost
- Nezbranost in slabo opravljeno delo
- Telesna izčrpanost
- Glavoboli in nespečnost
- Drugo

12.a) Anketirani v režiji/administraciji so odgovarjali:

	Število odgovorov	Delež v %
Občutljivost in razdraženost	8	24 %
Nemotiviranost	8	24 %
Nezbranost in slabo opravljeno delo	5	15 %
Telesna izčrpanost	7	22 %
Glavoboli in nespečnost	4	12 %
Drugo	1	3 %
Skupaj	33	100 %

*Tabela 18: Izražanje stresa med anketiranimi v režiji/administraciji*

12.b) Anketirani v proizvodnji so odgovarjali:

	Število odgovorov	Delež v %
Občutljivost in razdraženost	11	31 %
Nemotiviranost	6	17 %
Nezbranost in slabo opravljeno delo	5	14 %
Telesna izčrpanost	10	29 %
Glavoboli in nespečnost	2	6 %
Drugo	1	3 %
Skupaj	35	100 %

*Tabela 19: Izražanje stresa med anketiranimi v proizvodnji*



*Graf 10: Izražanje stresa med anketiranimi v režiji/administraciji in proizvodnji*  
 Največ anketiranih v proizvodnji odraža stres z občutljivostjo in razdraženostjo, tj. kar 31%. Nemotiviranih je 17 %, 14 % se jih počuti nezbrane in 29 % jih je telesno izčrpanih. 6 % anketiranih mučita glavobol in nespečnost. Pri anketiranih v režiji jih 22 % občuti telesno izčrpanost in 24 % je občutljivih in razdraženih. 24 % je nemotiviranih, medtem ko jih je nezbranih 15 %. Glavobol in nespečnost mučita 12 % anketiranih. Za drugo se je odločilo 3 % anketiranih v proizvodnji in ravno toliko v režiji/administraciji.

13. Ali doma razmišljate o težavah na delovnem mestu? (možen en odgovor)

- Pogosto
- Redko
- Nikoli

13.a) Anketirani v režiji/administraciji so odgovarjali:

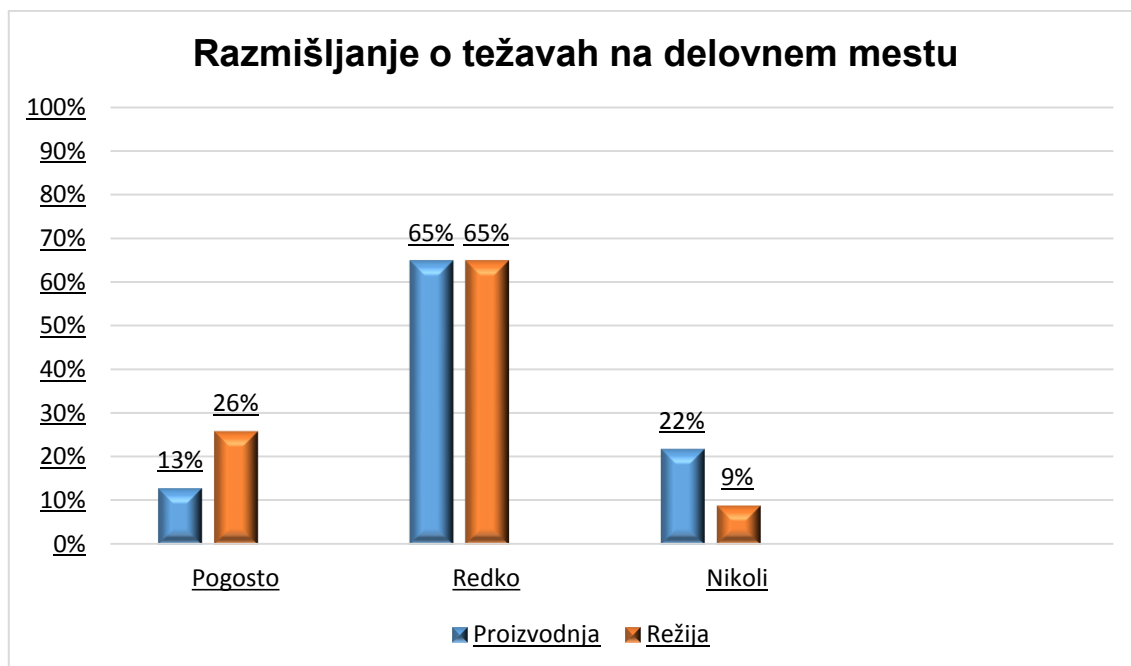
	Število anketiranih	Delež v %
Pogosto	6	26 %
Redko	15	65 %
Nikoli	2	9 %
Skupaj	23	100 %

*Tabela 20: Razmišljanje o težavah na delovnem mestu med anketiranimi v režiji/administraciji*

13.b) Anketirani v proizvodnji so odgovarjali:

	Število anketiranih	Delež v %
Pogosto	3	13 %
Redko	15	65 %
Nikoli	5	22 %
Skupaj	23	100 %

Tabela 21: Razmišljanje o težavah na delovnem mestu med anketiranimi v proizvodnji



Graf 11: Razmišljanje o težavah na delovnem mestu med anketiranimi v režiji/administraciji in proizvodnji

65 % anketiranih v proizvodnji in režiji redko razmišlja doma o težavah, ki jih imajo na delovnem mestu. 22 % delavcev iz proizvodnje in 9 % režijskih delavcev se doma nikoli ne obremenjuje. 26 % režijskih delavcev in 13 % delavcev iz proizvodnje doma pogosto razmišlja o težavah, ki jih imajo na delovnem mestu.

14. Ali vaši odnosi trpijo zaradi stresa na delovnem mestu? (možen en odgovor)

- Pogosto
- Redko
- Nikoli



14.a) Anketirani v režiji/administraciji so odgovarjali:

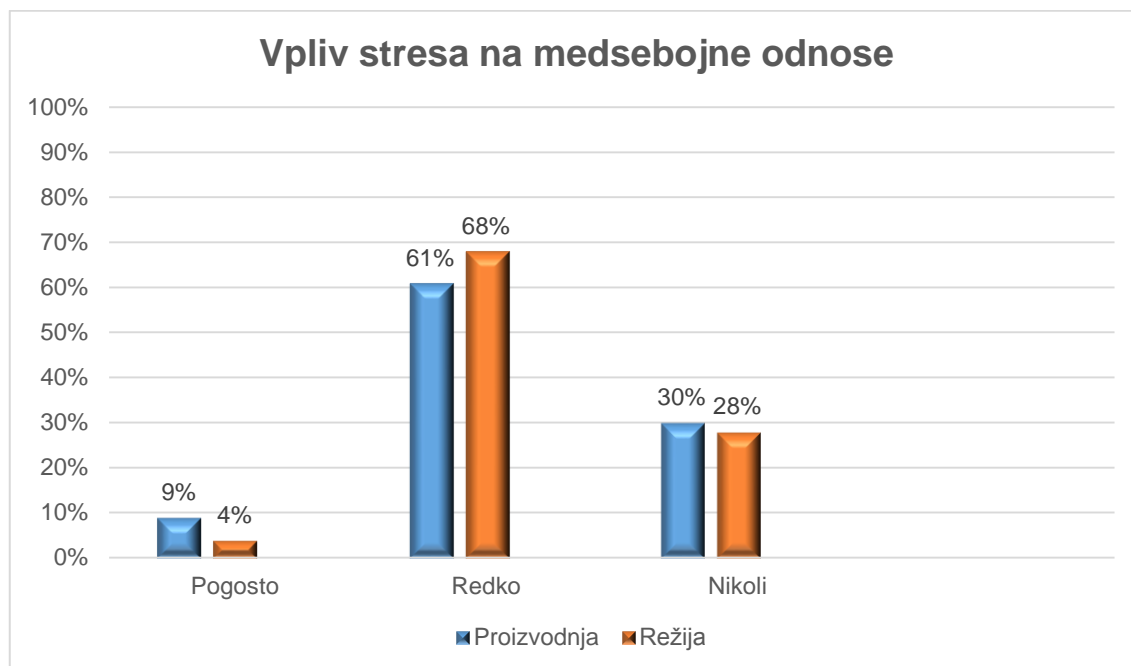
	Število anketiranih	Delež v %
Pogosto	1	4 %
Redko	15	65 %
Nikoli	7	31 %
Skupaj	23	100 %

Tabela 22: Vpliv stresa na medsebojne odnose med anketiranimi v režiji/administraciji

14.b) Anketirani v proizvodnji so odgovarjali:

	Število anketiranih	Delež v %
Pogosto	2	9 %
Redko	14	61 %
Nikoli	7	30 %
Skupaj	23	100 %

Tabela 23: Vpliv stresa na medsebojne odnose med anketiranimi v proizvodnji



Graf 12: Vpliv stresa na medsebojne odnose med anketiranimi v režiji/administraciji in proizvodnji

15. Menite, da vaše podjetje problematiki stresa na delovnem mestu posveča dovolj pozornosti? (možen en odgovor)

- Da
- Ne

15.a: Anketirani v režiji/administraciji so odgovarjali:

	Število anketiranih	Delež v %
Da	11	48 %
Ne	12	52%
Skupaj	23	100 %

Tabela 24: Posvečanje pozornosti podjetja problematiki stresa med anketiranimi v režiji/administraciji

15.b) Anketirani v proizvodnji so odgovarjali:

	Število anketiranih (23)	Delež v %
Da	2	9 %
Ne	21	91%
Skupaj	23	100 %

Tabela 25: Posvečanje pozornosti podjetja problematiki stresa med anketiranimi v proizvodnji



Graf 13: Posvečanje pozornosti podjetja problematiki stresa

91 % anketiranih v proizvodnji je odgovorilo, da podjetje posveča premalo pozornosti problematiki stresa in le 9 % jih meni, da je posvečanje stresu v podjetju zadovoljivo. 48 % režijskih delavcev se strinja, da podjetje posveča problematiki stresa na delovnem mestu dovolj pozornosti, medtem ko se jih 52 % s to trditvijo ne strinja.

16. Kaj od naštetega bi po vašem mnenju najbolj vplivalo na zmanjšanje stresa na delovnem mestu? (možnih več odgovorov)

- Višja plača
- Krajši delovni čas
- Skupinsko delo
- Sprostitev med delovnim časom
- Boljša organizacija

16.a) Anketirani v režiji/administraciji so odgovarjali:

	Število odgovorov	Delež v %
Višja plača	1	3 %
Krajši delovni čas	2	7 %
Skupinsko delo	3	11 %
Sprostitev med delovnim časom	5	18 %
Boljša organizacija	17	61 %
Skupaj	28	100 %

*Tabela 26: Zmanjšanje stresa na delovnem mestu med anketiranimi v režiji/administraciji*

16.b) Anketirani v proizvodnji so odgovarjali:

	Število odgovorov	Delež v %
Višja plača	16	37 %
Krajši delovni čas	6	14 %
Skupinsko delo	1	2 %
Sprostitev med delovnim časom	6	14 %
Boljša organizacija	14	33 %
Skupaj	43	100 %

*Tabela 27: Zmanjšanje stresa na delovnem mestu med anketiranimi v proizvodnji*



*Graf 14: Zmanjšanje stresa na delovnem mestu*

37 % anketiranih iz proizvodnje pravi, da bi višja plača pripomogla k zmanjšanju stresa na delovnem mestu. 33 % jih je mnenja, da bi boljša organizacija zmanjšala stres in 14 % jih pravi, da bi pripomogel krajši delovni čas. 14 % jih meni, da bi vplivala sprostitvev in 2 % anketiranih je mnenja, da bi na zmanjšanje stresa vplivalo skupinsko delo. 61 % režijskih delavcev je odgovorilo, da bi bila boljša organizacija tista, ki bi zmanjšala stres na delovnem mestu, 18 % pa, da bi vplivala sprostitvev. 11 % jih pravi, da bi skupinsko delo pripomoglo k zmanjšanju stresa in 7 % jih misli, da bi pripomogel krajši delovni čas. Zgolj 3 % jih pravi, da bi višja plača pripomogla k zmanjšanju stresa na delovnem mestu.

17. To vprašanje je bilo odprtega tipa. Zaposlene v proizvodnji in režiji smo povprašali, kaj lahko sami storijo, da bosta njihovo delovno mesto in okolje manj stresna.

Zaposleni v proizvodnji so odgovarjali:

- sprotno reševanje težav
- se boljše organiziram
- dobra volja
- boljši odnosi
- nudenje pomoči sodelavcem
- trud za kvalitetno opravljeno delo
- neobremenjenost z drugimi
- pogovor o problemih

Zaposleni v režiji so odgovarjali:

- dobra volja
- se ne obremenjuješ
- skupno iskanje rešitev
- ohranjanje dobrih odnosov
- spodbujanje sodelavcev
- samoizobraževanje
- sodelovanje oz. skupinsko delo
- samoorganizacija
- doslednost in natančnost
- komunikacija s sodelavci
- določitev priorit

18. Tudi to vprašanje je bilo odprtega tipa. Anketirane smo namreč vprašali, kako lahko podjetje pripomore k zmanjšanju stresa na delovnem mestu?

Zaposleni v proizvodnji so odgovarjali:

- prostor za kadilce
- seminarji o komunikaciji in odnosih
- manj pritiska na delavce
- pravi pristop nadrejenih
- boljša organizacija
- boljše nagrajevanje
- upoštevanje delavcev
- boljša komunikacija med delavci in vodstvom podjetja
- zvišanje plač

Zaposleni v režiji so odgovarjali:

- boljša organizacija
- več sodelovanja med oddelki
- upoštevanje predlogov zaposlenih
- dobri delovni pogoji
- delavnice in izobraževanja o obvladovanju stresa
- predvidevanje sprememb
- natančno določeno odgovornosti, realne naloge in čas za uresničitev slednjih
- pravično nagrajevanje
- pravočasno informiranje

## 19. Kako se soočate s stresom? (možnih več odgovorov)

- Pogovor in druženje s prijatelji
- Šport
- S sproščanjem/z dopustom
- Gledanje televizije, branje, poslušanje glasbe
- Prosim za pomoč sodelavce

## 19.a) Zaposleni v režiji/administraciji so odgovarjali:

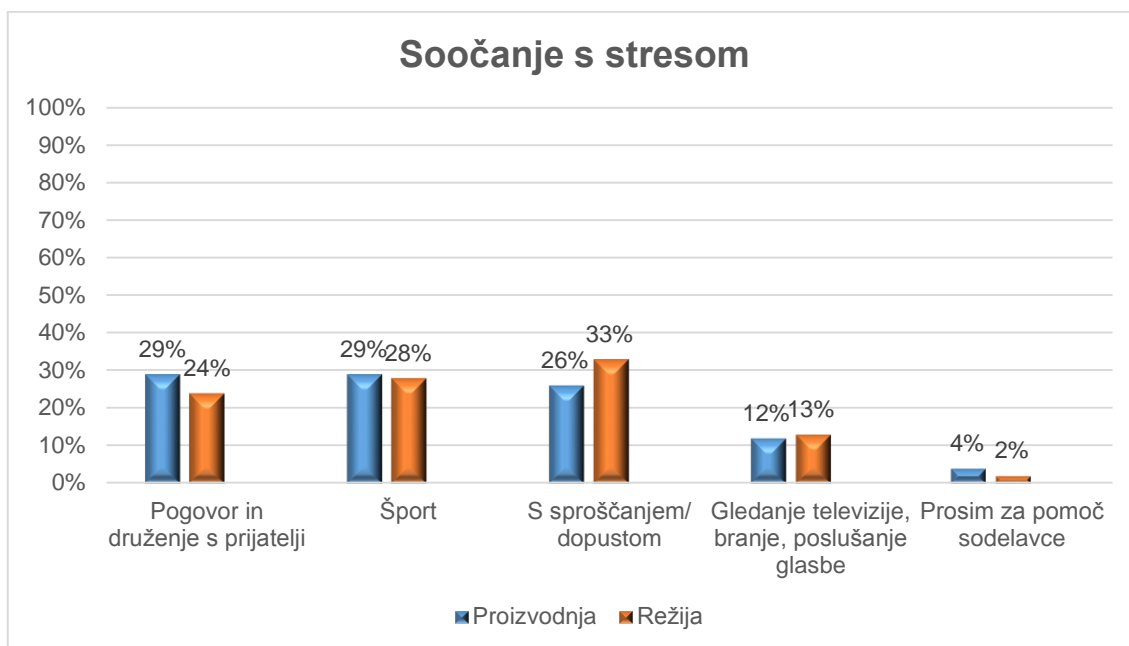
	Število odgovorov	Delež v %
Pogovor in druženje s prijatelji	11	24 %
Šport	13	28 %
S sproščanjem/z dopustom	15	33 %
Gledanje televizije, branje, poslušanje glasbe	6	13 %
Prosim za pomoč sodelavce	1	2 %
Skupaj	46	100 %

Tabela 28: Soočanje s stresom zaposlenih v režiji/administraciji

## 19.b) Zaposleni v proizvodnji so odgovarjali:

	Število odgovorov	Delež v %
Pogovor in druženje s prijatelji	14	29 %
Šport	14	29 %
S sproščanjem/z dopustom	13	26 %
Gledanje televizije, branje, poslušanje glasbe	6	12 %
Prosim za pomoč sodelavce	2	4 %
Skupaj	49	100 %

Tabela 29: Soočanje s stresom zaposlenih v proizvodnji



Graf 15: Soočanje s stresom med zaposlenimi v režiji/administraciji in proizvodnji

29 % anketiranih iz proizvodnje se s stresom sooča s športom, pogovorom in z druženjem s prijatelji, 26 % pa s sproščanjem ali z dopustom. 12 % jih gleda televizijo, posluša glasbo ali bere in samo 4 % jih prosi za pomoč sodelavce. Največ anketiranih v režiji, kar 33 %, se jih s stresom sooča s sproščanjem ali z dopustom. Obenem jim 28 % pomaga šport in 24 % anketiranih se sooča s stresom s pogovorom in z druženjem s prijatelji. 13 % jih gleda televizijo, bere ali posluša glasbo, medtem ko le 2 % anketiranih prosi za pomoč sodelavce.

## 8 ZAKLJUČKI

V literaturi so navedene številne definicije stresa. Med sabo se ne razlikujejo veliko: vse opisujejo, da gre pri stresu za pojav, ki sam po sebi ni škodljiv. Pogosto je celo pozitiven in nas spodbuja in motivira. V skrajnih primerih, če stres postane resnična ovira – ko ga občutimo kot nadlogo in vir pritiska – pa lahko privede do resnih zdravstvenih težav. Te se kažejo kot telesne ali duševne bolezni.

V raziskovalnem delu diplomskega dela je analiza odgovorov pokazala, da so anketirani najbolj pod vplivom stresa prav v službi. 77 % delavcev iz proizvodnje in 61 % režijskih delavcev je službeno okolje označilo za najbolj stresno. Torej se je predpostavka, da je najbolj stresno službeno okolje, v veliki meri pokazala kot pravilna.

Predpostavka, da sta slaba organizacija in plačilo glavna dejavnika stresa, se je pokazala deloma kot pravilna. Zaposleni v proizvodnji so označili, da jim največ stresa povzroča plačilo, medtem ko zaposlenim v režiji to predstavlja slaba organizacija. Tudi

v delu anketnega vprašalnika, v katerem so zaposleni napisali predloge za zmanjšanje stresa, so največkrat navajali, naj podjetje poskrbi za boljšo organizacijo in višje plače.

Trditev, da mislimo, da so zaposleni na višjih položajih pod večjim vplivom stresa, se je izkazala kot nepravilna. Po analizi odgovorov je višje število proizvodnih delavcev označilo, da je njihovo delo pogosto tako obremenjujoče, da se počutijo izčrpane in nezmožne za delo. Vendar ta trditev ni izražena v taki meri, da bi bilo stanje zaskrbljujoče.

Anketiranci so predlagali tudi načine, kako lahko sami poskrbijo, da bo delovno mesto manj stresno. Največ jih meni, da so potrebni samoorganizacija, ohranjanje dobrih medsebojnih odnosov, sodelovanje, kvalitetno in natančno opravljanje dela, spodbujanje, komunikacija in dobra volja.

Ob zaključku ankete so anketirani predlagali načine, kako lahko podjetje pripomore k zmanjšanju stresa na delovnem mestu. Največ predlogov se nanaša na boljšo organizacijo podjetja, upoštevanje predlogov zaposlenih, višje plače, pravično nagrajevanje in organiziranje izobraževanj o obvladovanju stresa in komunikaciji.

V podjetju bi bilo treba izvajati ankete na področju stresa enkrat letno, tj. pri vseh zaposlenih, da bi si ustvarili širšo sliko. Spremljali bi, kako sprememba načina dela oz. drugih dejavnikov, ki so vezani na povzročitev stresa, vpliva na zaposlene. Tako bi lažje zmanjševali stres na delovnem mestu in se soočali s posledicami.



## LITERATURA IN VIRI

### Knjige:

- Bačič, M. (2010). *Sodobni pristopi na področju premagovanja stresa*. Delo diplomskega seminarja, Maribor: Univerza v Mariboru, Ekonomsko-poslovna fakulteta Maribor.
- Balfour, S. (2012). *Premagajmo stres in ostanimo zdravi*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Battison, T. (1999). *Premagujem stres*. Ljubljana: DZS.
- Božič, M. (2003). *Stres pri delu: priročnik za prepoznavanje in odpravljanje stresa pri delu poslovnih sekretarjev*. Ljubljana: GV Izobraževanje.
- Carnegie, D. (2012). *Premagajte skrbi in stres*. Tržič: Učila International.
- Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Lancaster, R. (1992). *Stres*. Ljubljana: Video center.
- Looker, T. (1993). *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Luban - Plozza, B. (1994). *V sožitju s stresom*. Ljubljana: DZS.
- Newhouse, P. (2000). *Življenje brez stresa*. Ljubljana: Tomark.
- Powell, T. (1999). *Kako premagamo stres*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Radovan, S. (2007). *Stres in bolezni*. Ljubljana: Sirius AP.
- Schmidt, A. (2001). *Stres*. Ljubljana: samozaložba.
- Selič, P. (1999). *Psihologija bolezni našega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Starc, R. (2007). *Stres in bolezni*. Ljubljana: Sirius AP.
- Starc, R. (2008). *Bolezni zaradi stresa 2*. Ljubljana: Sirius AP.
- Treven, S. (2005). *Premagovanje stresa*. Ljubljana: GV založba.
- Youngs, B. (2001). *Obvladovanje stresa za ravnatelje in druge vodstvene delavce v vzgoji in izobraževanju: priročnik za uspešnejše odzivanje na stres*. Ljubljana: Educy.

### Spletne strani:

*Prekomerna teža*. Pridobljeno 18. 3. 2016 z naslova <http://www.centermodrosti.si/prekomerna-teza/>.

Domel (2016). *Predstavitev okolja*. Pridobljeno 8. 4. 2016 z naslova <http://www.domel.com/sl>.

*Poplave na Balkanu*. Pridobljeno 18. 3. 2016 z naslova <http://www.domzalec.si/tudi-obcina-kamnik-pomaga-prizadetim-v-poplavah-na-balkanu>.

*Kitajska – zastoji*. Pridobljeno 18. 3. 2016 z naslova [http://www.siol.net/avtomoto/novice/kratke/2014/07/kitajska\\_zastoji.aspx](http://www.siol.net/avtomoto/novice/kratke/2014/07/kitajska_zastoji.aspx).

*Osebni stresorji*. Pridobljeno 18. 3. 2016 z naslova <http://web.sc-celje.si/tomi/seminarske2007/stres/iFRAME-i/druga.html>.

Preventiva stresa. Pridobljeno 3. 3. 2016 z naslova  
<http://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html>.