



B&B

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Diplomsko delo višješolskega strokovnega študija
Program: Poslovni sekretar

STRES V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Mentorica: Marina Vodopivec, univ. dipl. psih.
Lektorica: mag. Nataša Koražija, prof. slov.

Kandidatka: Romana Koritnik

Kranj, september 2011

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici Marini Vodopivec, univ. dipl. psih., za nasvete in pomoč pri izdelavi diplomske naloge.

Hvala tudi možu Gregorju za tehnično pomoč in podporo pri izdelavi diplomske naloge. Zahvala je namenjena tudi materi Ivanki Pintar za vso podporo v času mojega študija, prav tako se zahvaljujem otrokom Žanu, Blažu in Patriku, ker mi dajejo motivacijo za doseganje mojih ciljev.

IZJAVA

»Študentka Romana Koritnik izjavljam, da sem avtorica tega diplomskega dela, ki sem ga napisala pod mentorstvom Marine Vodopivec, univ. dipl. psih.«

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

Dne: 18.9.2011

Podpis: _____

POVZETEK

S stresom se srečujemo praktično vsak dan, tako v poslovnem kot v privatnem okolju. Stres povezujejo z različnimi boleznimi. Da pa se lahko uspešno borimo s posledicami stresa, je potrebno razumeti, kaj stres pravzaprav je, kako prepoznamo stres in kako blažimo oziroma preprečujemo njegove posledice.

Diplomska naloga je sestavljena iz dveh delov. V prvem delu spoznamo teoretične osnove stresa, v drugem empiričnem delu pa izvedemo raziskavo na manjšem številu ljudi s pomočjo ankete in ugotovimo, ali anketiranci doživljajo in čutijo posledice stresa ali ne.

KLJUČNE BESEDE:

- stres,
- znaki stresa,
- posledice stresa,
- blaženje posledic stresa.

ABSTRACT

We encounter stress practically every day, both in business and in the private environment. Stress has been associated with various diseases. However, in order to successfully fight the effects of stress, it is necessary to understand what stress actually is, how to recognize stress and how to mitigate or prevent the consequences of stress.

The thesis is composed of two parts. In the first part we discover the theoretical basis of stress, in the second part, the empirical research is carried out on a small number of people through surveys and then we determine whether the respondents are experiencing and suffering the consequences of stress or not.

KEYWORDS

- stress,
- signs of stress,
- the effects of stress,
- mitigation of the effects of stress.

KAZALO

1	UVOD	1
1.1	PREDSTAVITEV PROBLEMA	1
2	METODOLOGIJA	1
2.1	OPREDELITEV PROBLEMA	1
2.2	OPREDELITEV CILJEV NALOGE	1
2.3	PREDVIDENI RAZULTATI NALOGE	2
2.4	PREDLAGANE METODE.....	2
2.5	POMEMBNE PREDHODNE RAZISKAVE	2
3	KAJ JE TO STRES?	2
3.1	BIOLOŠKI VIDIK STRESA	3
3.1.1	ALARMNA REAKCIJA	4
3.1.2	ODPOR/PRILAGODITEV.....	4
3.1.3	IZČRPANOST/IZGOREVANJE.....	4
3.2	PSIHOLOŠKI VIDIK STRESA	5
3.3	ZNAKI STRESA.....	5
3.4	POZITIVNI STRES	6
4	VRSTE STRESA	7
4.1	NARAVNI IN UMETNI STRES	7
4.2	OSTALE VRSTE STRESA	8
5	IZVORI STRESA	9
5.1	DEJAVNIKI V DELOVNEM OKOLJU	9
5.1.1	VRSTA ZAPOSLOTITVE	9
5.1.2	RAZMEJITEV MED DELOM IN NEDELOM.....	10
5.1.3	KONFLIKT VLOG ZAPOSLENEGA V DELOVNEM OKOLJU.....	10
5.1.4	NEGOTOVOST VLOGE.....	11
5.1.5	PREVELIKA ALI PREMAJHNA OBREMENJENOST	11
5.1.6	ODGOVORNOST ZA DRUGE ZAPOSLENE	11
5.1.7	ORGANIZACIJSKI DEJAVNIKI.....	12
5.1.8	NADLEGOVANJE IN NASILJE NA DELOVNEM MESTU	12
5.1.9	DELOVNE RAZMERE.....	12
5.2	DEJAVNIKI ZUNAJ DELOVNEGA OKOLJA	13
5.2.1	STRESNI ŽIVLJENJSKI DOGODKI.....	13
5.2.2	NAPORI VSAKDANJEGA ŽIVLJENJA	14
6	POSLEDICE STRESA	15
7	TIPI OSEBNOSTI	16
7.1	OSEBNOSTNI TIP A IN B.....	16
8	PREMAGOVANJE STRESA	17
8.1	FIZIČNE AKTIVNOSTI	17
8.2	MEDITACIJA IN DRUGE METODE ZA SPROŠČANJE.....	18
8.3	PREHRANA	18
8.4	UPRAVLJANJE ČASA	19
9	REZULTATI IN OBDELAVA ANKETE	19
10	ZAKLJUČEK	32
11	VIRI IN LITERATURA	33
12	PRILOGA	35

12.1	ANKETNI VPRAŠALNIK	35
------	--------------------------	----

1 UVOD

1.1 PREDSTAVITEV PROBLEMA

Le nekaj desetletij nazaj smo ljudje živeli dosti bolj umirjeno. Bili smo bolj sproščeni, vzeli smo si čas zase, za družabnost, hodili smo v hribe s prijatelji in prebrali smo veliko več knjig kakor danes. Danes preveč časa presedimo pred televizijo, računalnikom in se zapiramo v svoje domove.

Do sprememb v načinu našega življenja je prišlo zaradi drugačnih potreb in možnosti. Veliko več je osebnih avtomobilov, TV sprejemnikov in druge tehnike. Standard je bistveno višji, zato je tudi tempo življenja hitrejši. Za doseg materialnih dobrin je potrebno veliko dela. Pri tem se kot nekakšen paradoks pojavi dejstvo, da se s povečanjem materialnih, telekomunikacijskih in medijskih možnosti povečujejo ovire za doseganje ciljev. Tudi negotovost se povečuje, ker ni več stabilnosti in zanesljivosti, kot smo jo poznali pred nekaj desetletji.

Spremembe načina življenja so spremenile tudi nas. Odtujenost je čedalje večja, tako pri odraslih, kot pri mladini. V ambulantah je vse več pacientov, ki so zboleli zaradi tako imenovanih sodobnih bolezni: infarkta, depresij, anksioznosti, napetosti, itd. Za mnogimi, medicini sicer znanimi in nenevarnimi boleznimi, se skriva strah, živčnost in bolečine brez pravih razlogov.

2 METODOLOGIJA

2.1 OPREDELITEV PROBLEMA

Problem, ki ga bomo obravnavali v diplomski nalogi, je stres v vsakdanjem življenju. Današnji način življenja je takšen, da smo vedno pod nekimi pritiski, v službi, doma, skratka povsod, kjer smo. Občutek imamo, da nas vedno nekdo preganja, da smo vedno v pogonu, da se ne moremo odpočiti. Nekateri niso kos temu toku življenja.

2.2 OPREDELITEV CILJEV NALOGE

V diplomskem delu želimo raziskati, ali smo ljudje pod stresom. Kaj vse vpliva na stres? Zakaj smo pod stresom? Kako preprečiti stres? Kateri so dejavniki stresa?

S to nalogo bomo morda prišli do spoznanja, da si moramo vzeti čas tudi zase, za počitek in spoznali, kaj vse lahko v nasprotnem primeru stres povzroči in kakšne posledice lahko nosimo, predvsem v obliki bolezni.

2.3 PREDVIDENI REZULTATI NALOGE

Konkretni rezultati naloge bodo odgovori na vprašanja, ali so zaposleni v Hipermarketu Mercator pod stresom in kako se z njim spopadajo. Želimo ugotoviti, kateri dejavniki pri zaposlenih povzročajo stres in ali lahko zaposleni na te dejavnike vplivajo.

2.4 PREDLAGANE METODE

Za teoretični del diplomskega dela bomo uporabili strokovno literaturo. Opredelili bomo, kaj je stres in kako je nastal. Vire bomo črpali tudi iz interneta. V praktičnem delu bomo izvedli anketo v Mercator Hipermarket, Kidričeva ulica Škofja Loka. Na anketo bo odgovarjalo 14 zaposlenih.

2.5 POMEMBNE PREDHODNE RAZISKAVE

Stres je neločljiv del naravne zgradbe življenja. Ni le zdravstveno stanje, temveč splet telesnih, duševnih in čustvenih občutij, ki so posledice pritiskov, zaskrbljenosti in strahu. Čeprav povzroči tako negativne kot pozitivne posledice, so večje pozornosti navadno deležni negativni pojavi. Vedno bolj se zavedamo škodljivih vplivov stresa na zdravje in čustveno počutje. Kljub temu se strokovnjaki še vedno ne morejo sporazumeti o definiciji stresa.

3 KAJ JE TO STRES?

Izraz izvira iz latinščine (stringere). Prvič je bil uporabljen v angleščini v 17. stoletju kot opis nadloge, pritiska, težave. V 18. in v 19. stoletju je stres pomenil silo, pritisk ali močen vpliv, ki deluje na predmet ali osebo (fizikalna znanost). O vplivih stresa na telesne in duševne bolezni so začeli razmišljati šele v 19. stoletju.

V medicini je izraz stres uvedel Hans Selye leta 1949. Zanj je stres program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnotežje (<http://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html>, Stres in preventiva stresa, 10.9.2011).

Najbolj preprosta in najširša razlaga pravi, da je stres dogodek, ki nas kakorkoli ogrozi in postavi v stanje, da se branimo. Lahko je to infekcija, ki izzove obrambni, imunološki sistem za obrambo pred vsiljivcem (virusom ali bakterijo). Takšna razlaga je vse preveč široka, zato pod stresom razumemo le tiste dogodke, ki posameznika ogrozijo v socialno-psihološkem pomenu. Vsi dogodki in situacije, ki ogrožajo naš socialni položaj in vrednote ter nas čustveno prizadenejo in

obremenijo, pomenijo stresni vir. Pri stresu moramo ločiti dogodek, stres, od notranjega stresnega reagiranja. Stresu ne pobegnemo, saj ta pride brez naše volje ali hotenja. Res pa je, da z našim poseganjem v okolje in socialne odnose, lahko izlovimo dogodke, ki imajo lahko kasneje za nas pomen stresa. (Kožar, 1995, str. 14)

Stres je preprosto ime za številne telesne reakcije, ki nastopijo, ko telo mobilizira svoje obrambne možnosti pred bližajočo se nevarnostjo. Telo se na dva načina upira stresu: z bojem z njim ali z begom pred njim. Vse vrste napetosti vzburi telesne sisteme, ki izzovejo reakcijo na dejavnike, ki povzročajo stres (stresorje).

Stres je telesna, fizična, duševna in kemična reakcija na okoliščine, ki povzročijo zmedenost, nejevoljnost in vzbujenost. Te reakcije ne izhajajo samo iz stresnih dejavnikov, temveč tudi iz naše zaznave dogodka in iz naše reakcije nanj. Tako ima lahko stres pozitivni ali negativni naboj. Ali z drugimi besedami: sami lahko nadziramo svoje doživljanje stresa. Če stresorjev ne obvladujemo, postanejo naši sovražniki, ker nas izčrpavajo. V skrajnih oblikah slabijo telo, zato se težje borimo proti boleznim. Če znamo stres obvladovati, lahko postane celo naš prijatelj, saj povzroči, da možgani oskrbijo naše telo z energijo. Zato postanemo močnejši, lažje se spopadamo s stresno situacijo in se okrepimo za naslednji spopad z napetostjo (Youngs, 2001, str. 11).

Posameznik doživi preobremenjenost kot stres. V deželah Evropske unije (EU) je od 50 do 60 % izgubljenih delovnih dni posledica preobremenjenosti. Ali povedano drugače: EU stane absentizem zaradi negativnih vplivov stresa 20 milijard evrov letno (<http://www.cilizadelo.si/default-30400.html>, Preobremenjenost in stres, 10.9.2011).

3.1 BIOLOŠKI VIDIK STRESA

Ob stresni situaciji se sproži signal iz možganov, ki preko hipotalamusa stimulira simpatično živčevje. Hipofiza začne izločati adrenalin. Krvni obtok se pospeši, v krvi se pojavi več energijsko bogatega sladkorja, mišice se napnejo, poveča se izločanje slin, oči se široko razprejo, čuti postanejo ostrejši, žleza ščitnica je aktivnejša, mišična funkcija je povečana, v krvnem obtoku se poveča število krvnih celic, prebavni sistem pa se umiri. Vse te reakcije pripravijo telo na aktivnost. Ko stresna situacija preneha, se tudi telesna reakcija umiri. V primeru podaljšanega stresa se pogosto obrambni mehanizem izčrpa, človek postane neodporen, nevarnost obolenj pa veliko večja (Youngs, 2001, str. 11).

Večina ljudi razume stres kot vsakdanje življenjske zahteve. Strokovno te zahteve imenujemo stresorji, njihov akutni vpliv na naše telo pa stres. Stresor je lahko biokemična snov, kot so droge ali alkohol, lahko je fizična poškodba ali čustveno vzbujenje, na primer strah ali jeza. Telesni in duševni odgovor na vsak stresor – prijeten ali neprijeten – se kaže v treh medsebojno povezanih fazah:

- alarmna reakcija,
- odpor/prilagoditev,
- izčrpanost/izgorelost.

3.1.1 ALARMNA REAKCIJA

Morda ste že kdaj slišali, da alarmno reakcijo na stres označujemo z dvojico *boj – beg*. Telo je obveščeno, da mora ukrepati, pomaga mu serija telesnih sprememb (Youngs, 2001, str. 11).

- Ker je v stresni situaciji pomembna večja budnost in pripravljenost na nevarnost, se prebava upočasni, da lahko čim več krvi priteče v mišice in v možgane.
- Dihanje se pospeši, da bi prišlo do mišic kar največ kisika.
- Srčni utrip se poveča, krvni pritisk naraste, zato kri zelo hitro pride v tiste dele telesa, ki morajo biti pripravljene na akcijo.
- Stres pospešuje potenje, telo se hitreje hladi, zato porabljamo tudi več energije kot običajno.
- Ali se po stresnem dnevu kdaj pritožujete zaradi trdega vratu ali bolečin v prsih? Mišice se v pripravljenosti na akcijo napnejo in ostanejo napete, dokler stres ne popusti.
- Ste že kdaj opazili, kako hitro v stanju napetosti prenehajo krvaveti rane? Stres sproži kemične reakcije, ki omogočajo hitrejše strjevanje krvi. Strjevanje lahko prepreči preveliko izgubo krvi.
- Ste bili že kdaj presenečeni nad lastno hitrostjo, budnostjo in nenavadno veliko močjo, ki so se pojavile med nevarnostjo? Se spominjate dodatnega »vetra«, ki vam je dajal moči? V ogrožajoči situaciji krvni sladkor in maščobe oskrbijo telo s potrebno energijo.

3.1.2 ODPOR/PRILAGODITEV

Ko zaznamo stresor (situacijo ali dogodek), se po nekaj trenutkih sproži druga faza tega procesa, *splošni adaptacijski sindrom*. Skoraj trenutno in v neposredni zvezi s pojemajočo zunanjo grožnjo se telo povrne v stanje biokemične uravnoveženosti (v homeostazo). Ta odpor obrne biokemične procese, ki smo jih opisali v fazi alarmne reakcije. Telo se poskuša pomiriti z nižanjem krvnega pritiska, frekvence srčnega utripa, z uravnavanjem dihanja in telesne temperature. Ta faza je ključna. Če je stresor prenehal delovati ali ga je telo premagalo, poskuša organizem umiriti stresno reakcijo. Če pa se izpostavljenost stresorjem nadaljuje, telo zamenja zasilne spremembe s prilagoditvami. Nekatero telesne reakcije se ustalijo. Zato ostanejo mišice napete še dolgo potem, ko je stresor že izginil. Telo v stanju podaljšanega stresa črpa veliko energije in življenjsko pomembnih zalog, in v tem procesu se lahko redčijo zaloge mineralov in vitaminov, ki so potrebne za zdravo funkcioniranje. (Youngs, 2001, str. 12)

3.1.3 IZČRPANOST/IZGOREVANJE

Če se stanje stresa nadaljuje, se sčasoma izčrpajo tudi prilagoditveni mehanizmi. Telo se izčrpa. Strokovnjaki za stres menijo, da se pojavi izčrpanost, ko je telo šest do osem tednov v stanju intenzivnega stresa. Posledica tako podaljšanega stresa je

telesna utrujenost in izguba prožnosti, ki je potrebna za obvladovanje napetih situacij. To biokemično izčrpanost pogosto imenujemo *izgorelost*. (Youngs, 2001, str. 13)

3.2 PSIHOLOŠKI VIDIK STRESA

Ko se je človek prisiljen prilagajati stresni situaciji, nastopijo telesne in duševne posledice. Vzrok za to, da nekateri posamezniki zbolijo, drugi pa v enakih okoliščinah ne, gre v veliki meri pripisati posameznikovemu razumevanju stresorja. Neučinkovito spopadanje z emocionalnimi težavami lahko vodi do izčrpanosti in prispeva k izgoreltju. Zmanjša se lahko interes, vaše delo ni več natančno, primanjkuje vam vitalnosti. Občutite apatijo, muči vas dolgotrajna in splošna frustracija. Niste več učinkoviti, prenehate skrbeti za svojo zunanost. Vaše samospoštovanje je manjše, o sebi imate slabo mnenje, za druge ne skrbite več, tudi pomagati jim ne morete. Zgublimate se v začaranem krogu, pogrezate se v izgorelost. Visoka cena, ki jo zahteva stres, ne prizadene le vas, ampak pogosto stresno vpliva tudi na ljudi v vaši okolici. Raziskave, ki so preučevale vpliv stresa na vedenje, so pokazale, da ljudje, ki so pod stresom, v veliki meri povzročajo stres drugim (Youngs, 2001, str. 14).

Nekatere stresne reakcije so tako prikrite, da se jih niti ne zavedamo. Spet druge se jasno kažejo v napetosti, pospešenem srčnem utripu, nezmožnosti koncentracije, nespečnosti, glavobolih, napetih mišicah, mnogi dobijo celo razjede. Kratkoročni stres lahko privede do simptomov, kot so glavobol in bolečine v želodcu. Dolgotrajen stres pa dolgoročno povzroča razjede, visok krvni pritisk ali artritis. Neukročen stres ogroža srce, ožilje in telesne organe. Ker stres vpliva na kemične spremembe v možganih in na kemično ravnovesje v telesu, povzroča razvoj različnih bolezni. Stres je znan povzročitelj bolezni srca in ožilja, raka, bolezni pljuč, ciroze jeter, zaradi stresa nastajajo nesreče, ki jih spremljajo številne poškodbe in okvare, s stresom povezujejo tudi samomore. S stresom strokovnjaki povezujejo šest najpogostejših vzrokov smrti v sodobnih družbah. Stres lahko povzroči tudi nizke vrednosti nevrotansmitorjev, serotina in norepinefrina, kar lahko poveča možnost nastanka depresije. Stres vpliva na imunski sistem, zavira proizvodno telesc za borbo proti rakavim tvorbam, T-limfocitov in makrofagov. Tudi ugotovitev, da so v ZDA najbolje prodajana zdravila zdravilo proti čiru, pomirjevalo in zdravilo proti visokemu krvnemu pritisku, potrjuje pravilnost najnovejših odkritij.

3.3 ZNAKI STRESA

Pogosto smo pod stresom pa tega niti ne opazimo, zato je pomemben korak k boju proti stresu prepoznavanje stresa. Stres lahko prepoznamo po različnih znakih.

FIZIČNI ZNAKI	PSIHOLOŠKI ZNAKI	VEDENJSKI ZNAKI
<ul style="list-style-type: none"> glavoboli potenje hitrejša bitja srca težave s prebavo (pogosto odhajanje na stranišče) bolečine v želodcu, trebuhu hitrejša in bolj plitko dihanje tresenje rok višji mišični tonus – napete mišice 	<ul style="list-style-type: none"> živčnost depresivnost nihanja v počutju izbruhi jeze občutki neuspešnosti, manjvrednosti občutje ujetosti, prizadetosti prisotnost negativnih misli strah sumničavost brezup glede prihodnosti težave s koncentracijo 	<ul style="list-style-type: none"> kritiziranje drugih, nepotrpežljivost zmanjšana spolna sla težave z govorjenjem pomanjkanje interesa motnje spanja povečan ali zmanjšan apetit težave pri odločanju izogibanje družbi

Tabela 1: Simptomi (znaki) stresa

Vedenjske znake lahko opredelimo tudi kot posledico psiholoških, saj so na primer motnje spanja pogosto posledica pretirane količine negativnih misli, izogibanje družbi posledica znižanega samospoštovanja ali občutkov manjvrednosti in tako naprej. Paleta simptomov oziroma znakov stresa je res široka in vidimo, da obsega številna neprijetna počutja in dogajanje, zaradi katerih na koncu pogosto postanemo zaskrbljeni tudi za svoje zdravje (Jeromen, Kajtna, 2008, str. 17).

3.4 POZITIVNI STRES

Pri dosedanjem naštevanju smo opisovali predvsem negativne vplive stresa, zato je pomembno izpostaviti tudi, da gre tu predvsem za vplive škodljivega, tako imenovanega **distresa**. Poznamo tudi pozitivni stres, torej dogodke, ki imajo na nas pozitiven vpliv, čeprav prav tako porabijo svoj delež mentalne energije – ta stres imenujemo **eustres**. Od distresa se eustres razlikuje v mentalnih znakih. V primeru eustresa se pojavljajo evforičnost, zanesenost, vznemirjenost in močna motiviranost, razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost, ljubeznivost, občutek zadovoljstva in sreče, umirjenost, uravnovešenost in samozavest, ustvarjalnost, učinkovitost in uspešnost. Pojavi se tudi povišana sposobnost jasnega in racionalnega razmišljanja, modrost, marljivost, živahnost, tvornost, vedrina in nasmejanost (Jeromen, Kajtna, 2008, str. 19).

Morda bi na tem mestu omenili še pojem **območje normalnega stresa**. V tem območju imamo občutek kontrole nad neko situacijo, sploh ne občutimo, da smo pod stresom, počutimo se dobro in nimamo občutka, da nas bo delo ali kakšna obveznost preplavila, ni težav z zdravjem. V tem območju rešujemo večino vsakdanjih težav in problemov, katerim smo kos, ker se z njimi srečujemo vsakodnevno in jih zato zaradi izkušenj ne zaznavamo kot ogrožajoče.

Kot primer pozitivnega stresa lahko damo športnika, ki je dobro pripravljen na nastop. V primeru tako imenovanega idealnega nastopnega stanja se športniki počutijo sproščene, imajo občutek, da imajo stvari pod nadzorom, čutijo, da so njihovi gibi mehki in tekoči, pričakujejo dober razplet tekmovanja. Osredotočeni so na tisto, kar se dogaja v danem trenutku, in ne razmišljajo niti o preteklosti in prihodnosti, hkrati pa so aktivirani in čutijo, da imajo na pretek energije, hkrati pa se ukvarjajo s stvarmi, ki jih lahko imajo pod kontrolo, ne pa z nepotrebni okolicičinami, ne obremenjujejo se s tekmeci. So pod stresom, ker so na tekmovanju, a popolnoma obvladujejo sebe in svoja stanja. (Jeromen, Kajtna, 2008, str. 20)

4 VRSTE STRESA

Stres se nanaša na okoliščine, ki posamezniku postavljajo fizične ali psihične zahteve, in tudi na okoliščine, ki posamezniku vzbudijo čustvene odzive. Povzroči lahko tako negativne ali pozitivne posledice, vendar so večje pozornosti navadno deležni negativni vplivi.

4.1 NARAVNI IN UMETNI STRES

Gre za dva različna stresa, ki imata vsak svojo funkcijo in namen. **Naravni oziroma koristni stres**, pri katerem je evolucija poskrbela za vse mehanizme ponovnega uravnoveženja telesa, in umetni, škodljivi stres, ki te sposobnosti nima. Pri tem stresu moramo sami poskrbeti za uravnoveženje telesa in s tem za svoje zdravje. Naravni stres pozna vsako živo bitje in se deli na obrambno reakcijo preživetja in na prijetni stres, ki ga doživljamo kot čudovite trenutke in ugodje. Stres kot posledica občutka ogroženosti se pojavi kot reakcija na nevarnosti iz okolja. Ima nalogo obrambe, pobega ali napada. V takih trenutkih se telo v hipu pripravi na stanje največje mogoče pripravljenosti. To nam omogoča večjo pozornost, hitrejšo razmišljanje, pripravo na hitre reakcije in koncentracijo energije, pripravljeno na delovanje in vztrajanje. Stres je v primeru ogroženosti naravna reakcija, ki ni škodljiva telesu. Telo v delovanju in gibanju (napadu ali pobegu) porabi pripravljene nakopičene snovi in se po prenehanju nevarnosti spet samo uravnoveži na normalno delovanje. Stres kot občutek ugodja je prijetna stran stresa, iz katere dobivamo motivacijo, energijo in ustvarjalnost. Doživljamo ga v trenutkih, ko verjamemo, da naša usposobljenost presega neko zahtevo. Stres kot občutek ugodja pa je lahko tudi posledica občutkov zadovoljstva, kadar se povežemo s trenutkom; to so občutki sreče v trenutkih zmagoslavja, ob doseženih ciljih, ob sproščanju, ko se nam utrne dobra ideja; v trenutkih, ko se posvečamo ljubljeni osebi, družini ali občudovanju narave. Prav podoživljanje prijetnega stresa je tudi najboljša obramba proti umetnemu stresu. **Umetni oziroma škodljivi stres** se pojavi, kadar zahteve presegajo naše sposobnosti. Umetni ga imenujemo zato, ker ga narava ne pozna. Je rezultat urejene družbe, ki nam vsiljuje vedno višje zahteve. Pogojuje eno najhujših boleznih današnjega časa, nenehne napetosti, skrbi in nesposobnosti posameznikov, da bi uravnovežili življenje med zahtevami na eni strani in

zadovoljstvom, ki ga daje dobro opravljeno delo in vsemi čudovitimi stvarmi, zaradi katerih je vredno živeti, na drugi (Schmidt, 2001, str. 9–12).



Slika 1: Naravni stres

4.2 OSTALE VRSTE STRESA

Newhouse (2000, str. 16-21) deli stres na **eksogeni**, **endogeni**, na **fiziološki** in **psihični** stres. Eksogeni stres je tisti stres, ki deluje od zunaj. Najbolj razširjeni dejavniki, ki vplivajo na omenjeni stres, so povezani s službo, delovnim časom in potjo na delo in domov. Te dejavnike je treba sprejeti in kar najbolj omejiti nevšečnosti, ki jih povzročajo. Nasprotno pa endogeni stres deluje od znotraj, zato ga lahko preprečimo. To so stresne situacije, ki jih ustvarimo sami in se jim lahko izognemo. Fiziološki stres povzroča hrup, pomanjkanje kisika ali vzbujenost živčnega sistema zaradi uživanja poživil (kofein, tein, nikotin itd.). Psihični stres povzroča prekinitev čustvene zveze ali dobiček na lotu.

Kezele (1995, str. 34) opozarja na **kumulativni** stres. Kadar stresne obremenitve ne popuščajo, telo slabi in se težje upira nadaljnjim obremenitvam. Ljudje postajajo neobčutljivi in težje zaznavajo učinke nadaljnega stresa. Človek je ujet v začarani krog in to dejansko pomeni telesno ter duševno propadanje.

Vse bolj do izraza prihajajo stresi, povezani z delovnim okoljem. Černigoj-Sadar v svojem znanstvenem članku o stresu (2002, str. 83–87) piše o **visoko rizičnem**, **korporativnem**, **individualnem** in **kolektivnem stresu**. Zaradi velikih sprememb v podjetjih (pripojitve, prevzemi, reorganizacije, preoblikovanje delovnih mest, realokacija vlog in odgovornosti) prihaja do negotovosti na trgu dela in konfliktov zaradi različnih kultur in načinov vodenja. Vse to pa s seboj prinaša visoko rizični

stres. Korporativni stres je stres zaradi povečevanja delovnih obremenitev in zmanjševanja števila zaposlenih ter nenehnega zmanjševanja stroškov celotnega poslovanja. Stres navadno pojmuje kot individualno izkušnjo. Nekaj, kar zadeva posameznika in njegovo dožemanje zahtev ter obremenitev. Stres pa je lahko tudi kolektivna izkušnja. Kolektivni stres v podjetju prizadene večino delavcev, ne glede na njihov značaj. Ta stres se odraža kot značilnost podjetja, specifikke dela ali neugodnega zunanje okolja.

Potencialni viri stresa so tudi komunikacijski mediji. Sem sodijo predvsem glasovna in internetna pošta, video konference, internetne povezave, interaktivni pozivniki, računalniki itd. Ti mediji povzročajo tako imenovani **stres moderne tehnologije**. Hitre spremembe v moderni tehnologiji prinašajo dramatične spremembe v okolju. Vsi zaposleni tem spremembam ne morejo slediti enako hitro. Tisti, ki pri tem zaostanejo, so pod hudim pritiskom, ker zaradi tega tudi svojega dela ne morejo opravljati kakovostno (Sutherland, Cooper, 2000, str. 14).

5 IZVORI STRESA

Zaradi lažjega razumevanja in odgovora na vprašanje, zakaj smo ljudje pod stresom je potrebno razumeti od kod stres pravzaprav izvira. Naše življenje sestoji iz poklicnega in privatnega dela in prav tako stres lahko izvira iz delovnega kot izvendelovnega okolja.

5.1 DEJAVNIKI V DELOVNEM OKOLJU

5.1.1 VRSTA ZAPOSLOTITVE

Nekatere zaposlitve, kot na primer gasilec, direktor, kirurg, so lahko zelo stresne za zaposlene, druge, kot na primer zavarovalni statistik in računovodja, pa veliko manj. To potrjujejo tudi raziskave. Primerjali so več sto zaposlitev na podlagi različnih meril, med katerimi so nadurno delo, norme, roki, tekmovalnost, fizične zahteve, delovne razmere, prevzem tveganja, zahteva po osebni pobudi, zahteva po vzdržljivosti in delo na očeh javnosti. V tabeli so prikazane zaposlitve glede na njihovo stresnost. Čim večje je število točk, tem večji je stres pri posamezni zaposlitvi (Traven, 2005, str. 20–21).

Rangirno mesto	Točke stresa	Rangirno mesto	Točke stresa
Predsednik države	176,6	Odvetnik	64,3
Gasilec	110,9	Zdravnik	64,0
Direktor	108,6	Zavarovalni zastopnik	63,3
Kirurg	99,5	Univerzitetni profesor	54,2
Kontrolor zračnega prometa	83,1	Analitik tržnih raziskav	42,1

Manager za stike z javnostjo	78,1	Ekonomist	38,7
Borzni posrednik	71,7	Računovodja	31,1
Pilot	68,7	Nabavni referent	28,9
Arhitekt	66,9	Zavarovalni statistik	20,2

Tabela 2: Bolj ali manj stresne zaposlitve

Med dejavniki, ki vplivajo na večji ali manjši stres pri posameznih zaposlitvah, omenimo šest pomembnejših:

1. *Zahteva po odločanju.* Managerji imajo stresne zaposlitve, ker s svojimi odločitvami vplivajo na uspešnost podjetja in na možnost za opravljanje dela zaposlenih v njem.
2. *Stalno nadzorovanje naprav ali materiala.* Kontrolorji zračnega prometa imajo stresno zaposlitev, ker morajo biti ves čas opravljanja svojega dela osredinjeni na zaslone radarja.
3. *Ponavljajoča se izmenjava informacij z drugimi.* Poslovneži na Wall Streetu občutijo stres, ko plasirajo prodajna in nakupna naročila drugim na borzi blaga.
4. *Neprijetne delovne razmere.* Rudarji so izpostavljeni stresu zaradi dela v temnem, umazanem in nevarnem okolju pod zemljo.
5. *Opravljanje nestrukturiranih nalog.* Skladatelji ali pisatelji zaznajo stres posebno takrat, ko začnejo komponirati novo skladbo ali pisati novo knjigo in se znajdejo pred praznim listom papirja sli pred praznim računalniškim zaslonom.
6. *Delo z ljudmi.* Vsi, ki so že kdaj stregli v kakšni restavraciji, vedo, kako stresno je lahko delo z ljudmi (Traven, 2005, str. 22).

5.1.2 RAZMEJITEV MED DELOM IN NEDELOM

V sodobni družbi je zaposlenost obeh partnerjev v družinah z otroki prej pravilo kot izjema. Posledica tega je nenehno iskanje ravnovesja med delom in družinskimi obveznostmi. Zaposleni je zaradi razdvojenosti med odgovornostjo do dela in družine dovteten za drugi, zelo prepoznaven izvor stresa, ki se imenuje konflikt vlog. Konflikt vlog je posledica neusklajenosti med pričakovanji partnerjev in organizacije, v katerih opravljata delo. Takšen konflikt med družino in delom pa je lahko zelo stresen (Traven, 2005, str. 22–23).

5.1.3 KONFLIKT VLOG ZAPOSLENEGA V DELOVNEM OKOLJU

Zaposleni so pri delu učinkovitejši, če vedo, kaj se od njih pričakuje, in če si njihove različne vloge, ki jih imajo v delovnem okolju, med seboj ne nasprotujejo. Do konflikta vlog na delovnem mestu pride, ko bi moral posameznik upoštevati več različnih in nekonsistentnih zahtev (če na primer izpolni eno zahtevo, je nemogoče, da bi hkrati ugodil tudi drugi) (Traven, 2005, str. 23).

Na primer: Nek študent namerava v nekem mesecu opravljati preizkusa znanj iz dveh predmetov. Ko prebere obvestilo o izpitnih rokih, pa ugotovi, da sta preizkusa

znanja iz obeh predmetov na isti dan in isto uro. Naš študent je tako razočaran, ker obeh preizkusov ne bo mogel opraviti, kot si je zamislil. Na obeh mestih namreč ne more biti istočasno.

5.1.4 NEGOTOVOST VLOGE

Zaposleni se morda izogne konfliktu vlog, še vedno pa se lahko sooči s konfliktom, ki je povezan z negotovostjo vloge. Ta vrsta konflikta nastane, ko posameznik občuti negotovost glede dejavnosti, ki naj bi jih opravil, da bi izpolnil zahteve, ki izhajajo iz njegovega dela. Ponavadi je zaposleni negotov glede odgovornosti, če je opis njegovega dela premalo natančen ali pa navodila njegovega nadrejenega niso dovolj določna (Traven, 2005, str. 24).

Na primer: Filip je napredoval in prevzel zahtevnejše delo. Ker ne ve natančno, kaj se od njega zdaj pričakuje, si prizadeva o tem dobiti čim več informacij. Čuti stres, ki izhaja iz negotovosti vloge.

5.1.5 PREVELIKA ALI PREMAJHNA OBREMENJENOST

Ko slišimo o stresu pri delu, navadno pomislimo na zaposlene, ki imajo več dela, kot ga zmorejo opraviti, in si zato prizadevajo opraviti čim več v čim krajšem času. Poznamo dve vrsti preobremenjenosti zaposlenega. Do kvantitativne preobremenjenosti pride, ko naj bi zaposleni opravil več dela, kot ga je sposoben v določenem časovnem obdobju. Kvalitativna preobremenjenost pa je povezana s prepričanjem zaposlenega, da ima premalo potrebnih spretnosti ali sposobnosti, da bi opravil svoje delo. Obe vrsti preobremenjenosti sta zelo neprijetni in lahko povzročita stres. Tako kot prevelika obremenjenost, lahko tudi premajhna obremenjenost povzroča stres. Razlikovati je mogoče kvantitativno in kvalitativno premajhno obremenjenost. Prva je povezana z dolgočasjem zaradi premajhnega obsega dela. Druga pa je povezana s pomanjkanjem psihične spodbude, kar je značilno za mnoga rutinska, ponavljajoča opravila (Traven, 2005, str. 24–25).

5.1.6 ODGOVORNOST ZA DRUGE ZAPOSLENE

Na splošno je mogoče trditi, da ljudje, ki so odgovorni za druge, tako da te motivirajo, nagrajujejo ali kaznujejo in z njimi komunicirajo, občutijo več stresa in fizioloških simptomov, ki so značilni za stres, kot tisti, ki opravljajo druge dejavnosti v organizaciji. Odgovornost za druge je zelo težko breme, ki ga nosijo vodstveni delavci in managerji. Ta ugotovitev ne preseneča. Managerji se morajo pri določanju politike organizacije in pri drugih strateških odločitvah ukvarjati tudi s stroški človeških virov. Zaradi teh stroškov morajo managerji včasih zaposlenim sporočiti informacijo, ki je zanje neugodna, in biti nato soudeleženi pri njihovi stiski. Poleg tega so odgovorni tudi za urejanje sporov med zaposlenimi. Poslušati morajo pritožbe, posredovati v sporih, spodbujati sodelovanje in skrbeti za vodenje. Vse te

naloge so zelo zahtevne in vsaka od njih prispeva k stresu, ki ga občuti posamezni manager (Traven, 2005, str. 25).

5.1.7 ORGANIZACIJSKI DEJAVNIKI

Tudi organizacija, v kateri zaposleni opravljajo svoje delo, je lahko izvor stresa. Ta je povezan z:

- organizacijsko ravnijo,
- organizacijsko kompleksnostjo,
- organizacijskimi spremembami,
- organizacijskimi mejnimi vlogami.

Na najvišji organizacijski ravni prihaja pri vodstvenih delavcih do konflikta vlog, negotovosti vloge in prevelike obremenjenosti vloge. Managerji imajo tudi več časovnih omejitev, vsaki svoji dejavnosti pa lahko posvetijo le malo časa. Poleg tega so odgovorni za druge zaposlene. Zaposleni na nižjih ravneh so lahko izpostavljeni stresu zaradi prevelike ali premajhne obremenjenosti vloge ali pa se soočajo s konfliktom vloge, ki izhaja iz nasprotujočih si zahtev nadrejenih ali pomanjkanja določenih virov. Organizacijska kompleksnost lahko stresno deluje zaradi velikega števila pravil in zahtev ter zapletene mreže, ki je značilna za velike organizacije. Tudi prevelika obremenitev vloge je pogosta v takem delovnem okolju. Pojav stresa je mogoče povezati tudi z organizacijskimi spremembami (Traven, 2005, str. 26).

5.1.8 NADLEGOVANJE IN NASILJE NA DELOVNEM MESTU

Poseben izvor stresa je nadlegovanje na delovnem mestu (angleško mobbing). Lahko ga opredelimo kot ponavljajoče se neprimerno ravnanje z zaposlenimi ali skupino zaposlenih, ki ogroža njihovo zdravje in varnost. Do nadlegovanja pogosto prihaja zaradi zlorabe moči. O nadlegovanju na delovnem mestu govorimo, če gre za besedne ali fizične napade ali pa za bolj prefinjene pritiske na zaposlene, kot so na primer nerazumni roki, neizvedljive naloge, postavitve na nižje delovno mesto in družbena osamitev. Nasilje na delovnem mestu zajema nevljudno vedenje, fizično in verbalno nasilje. Ta vrsta nasilja je pogosta v storitvenih dejavnostih. Doživljajo ga medicinske sestre in drugi zdravstveni delavci, vozniki taksijev in avtobusov, zaposleni na bencinskih servisih, blagajniki, varnostniki, policisti, prometni redarji, gasilci, zaporniški pazniki, socialni delavci, učitelji in delavci v gostinstvu (Traven, 2005, str. 27).

5.1.9 DELOVNE RAZMERE

Ljudje zaznavamo dogajanje okrog nas s čutili. Če so delovne razmere neprimerne ali celo nevarne, lahko vplivajo na nastanek mnogih bolezni in delujejo kot stresni dejavniki. Med takšne dejavnike uvrščamo hrup, vibracije, prah, neugodno toplotno okolje, nevarne snovi in svetlobo.

- *Hrup* je vsak nezaželen ali neprijeten zvok, ki kvarno vpliva na počutje in zdravje ljudi. Isti zvok je lahko za nekoga prijeten, za drugega pa stresen. Hrup moti koncentracijo, zmanjšuje delovno zmožnost, pazljivost, zmožnost sprejemanja informacij in pomnjenja. Moti tudi koordinacijo gibov in zmanjšuje natančnost dela. Škodljivi učinki hrupa so odvisni od dolžine izpostavljenosti, individualne občutljivosti, frekvence, ravni in oblike zvoka.
- *Vibracije*, ki smo jim izpostavljeni dalj časa, lahko povzročijo vibracijsko bolezen. Ta bolezen se kaže v nizu motenj, ki nastanejo ob dolgotrajni izpostavljenosti vibracijam. Posledica vibracij pri delu je slabše zaznavanje bolečin, temperature, vibracij in zvoka. Ob dolgotrajnejši izpostavljenosti se zmanjša psihična zmogljivost. Povečajo se utrujenost, razdražljivost, nevarnost nesreč in poškodb. Hude oblike vibracijske bolezni privedejo do popolne nezmožnosti za opravljanje dela.
- *Prah* so trdi delci, ki nastajajo z drobljenjem, žaganjem, brušenjem večjega kosovnega materiala. Prah v zraku je škodljiva in moteča snov, lahko je nevaren in deluje kot stresor. Škodljivost prahu je odvisna od njegove koncentracije, trajanja človekove izpostavljenosti, intenzivnosti dihanja in težavnosti dela. Povzroča specifične bolezni dihal.
- *Neugodno toplotno okolje*. Neprimerna temperatura negativno vpliva na delovno zmožnost, povečuje možnost nezgod pri delu, ogroža zdravje zaposlenih in stresno deluje na organizem. Na toplotno obremenjenost vplivajo temperatura, gibanje zraka, vlažnost, fizični in psihični napor ter obleka.
- *Svetloba*. Svetloba je pomembna za ohranjanje vida in odpravljanje utrujenosti. Po predpisih mora biti delovni prostor razsvetljen z dnevno in umetno svetlobo. Pomembno je, da pri umetni razsvetljavi pravilno izberemo smer, porazdelitev, barvo in osvetlitev prostorov.
- *Nevarne snovi*. Nevarne snovi (v trdem, tekočem ali plinastem agregatnem stanju) prizadenejo zdravje tistih, ki so z njimi v stiku. Učinki nevarnih snovi so lahko nespecifični, kot na primer utrujenost, stres in psihosomatske bolezni (Traven, 2005, str. 29).

5.2 DEJAVNIKI ZUNAJ DELOVNEGA OKOLJA

Delo je ena izmed najpomembnejših dejavnosti za človeka, ki živi v sodobni, razviti družbi, ni pa edina. Tudi dogodki zunaj delovnega okolja pogosto povzročajo stres. Mnoge med njimi lahko uvrstimo v dve skupini: stresni življenjski dogodki in napori vsakdanjega življenja.

5.2.1 STRESNI ŽIVLJENJSKI DOGODKI

Čeprav morda nekdo živi resnično »čarobno« življenje, bo verjetno doživel tudi kakšen travmatičen dogodek ali spremembo, na primer smrt partnerja, razvezo zakonske zveze, poškodbo otroka, nezaželeno nosečnost ali upokojitev. Kakšne so posledice takšnih dogodkov pri človeku? Odgovor na to vprašanje so najprej preučevali psihologi, ki so se dogovorili z večjo skupino ljudi, da naj dodelijo

poljubno število točk (od 1 do 100) različnim življenjskim dogodkom in pri tem upoštevajo, kako dolgo so potrebovali, da so v sebi znova vzpostavili ravnovesje po posameznem dogodku. Nekatere vrednosti, ki so bile dodeljene različnim stresnim življenjskim dogodkom, so prikazane v tabeli. Večje število točk je pripisano resnim dogodkom, kot so na primer smrt partnerja, razveza ali obsodba na zaporno kazen. Posledice pridobitve visokega števila stresnih točk so za človeka dramatične. Če posameznik v krajšem časovnem obdobju doživi dogodke, ki jim je mogoče skupno dodeliti večje število stresnih točk, se bo pri njem v naslednjih mesecih veliko bolj verjetno pojavila bolezen kot pri tistih, ki so bili pod manjšim stresom in so pridobili manj točk (Traven, 2005, str. 30–31).

Dogodek	Relativna stresnost
smrt partnerja	100
Razveza	73
privedba v zapor	63
smrt v ožji družini	63
Poroka	50
odpust iz delovnega razmerja	47
Upokojitev	45
Nosečnost	40
smrt dobrega prijatelja	37
otrok zapusti dom	29
težave z nadrejenim	23
sprememba bivališča	20
spremembe delovnih razmer	20
Dopust	13
Božič	12

Tabela 3: Stresnost različnih življenjskih dogodkov

5.2.2 NAPORI VSAKDANJEGA ŽIVLJENJA

Stresni življenjski dogodki so k sreči precej redki. Mnogo ljudi jih ne doživi po nekaj let ali pa celo desetletij zapored. To pa ne pomeni, da ti ljudje živijo povsem mirno. Vsak človek se dan za dnem srečuje s številnimi manjšimi vznemirjenji. Lahko so sicer majhne intenzivnosti, so pa zato pogosta. Imenujemo jih vsakdanji napori in pojavljajo se na različnih področjih življenja. To so na primer delo v gospodinjstvu (nakupovanje, priprava kosila), časovni pritisk (preveč opravil v kratkem časovnem obdobju), finančne skrbi in starševske dolžnosti (pomoč pri učenju, vzgoja otrok). Vsi ti napori, ki so značilni za človekovo življenje, so tudi pomemben izvor stresa. Čim več jih je, temveč stresa povzročajo, zato jih ne bi smeli zanemariti (Traven, 2005, str. 32).

Na primer: Meta je uspešna ženska. Zelo je obremenjena na delovnem mestu. Ko prihaja pozno popoldan domov, se loti gospodinjstva in pomaga otrokoma pri nalogah in učenju. Zvečer pogosto ne more zaspati brez uspavalne tablete, sredi noči se prebuja prepotena in brez sape, z dušečim občutkom, da ne zmore vsakdanjega življenja.

6 POSLEDICE STRESA

Stresa ne moremo vedno obravnavati kot nekaj negativnega. Ima namreč dve plati, pozitivno in negativno. Konstruktivni stres deluje pozitivno. Blag stres pri človeku povzroča povečanje delovne vneme, spodbuja ustvarjalnost in delavnost. Vsi poznamo stres pred izpiti, ki je povzročil, da smo marljivo preučevali študijsko gradivo in usmerjali pozornost na določena področja. Destruktivni stres pa ima negativen vpliv na počutje, vedenje in delovanje. Prevelik stres lahko namreč preobremeni in poruši človekov fiziološki in mentalni sistem. Posledice takšnega zloma pa se kažejo v bolezenskem stanju, nezadovoljstvu, neetičnem vedenju, napakah, zmanjšanem delovanju in odsotnosti z dela. Na hud stres se ljudje različno odzivamo. Na primer: pri Borutu se bo pojavila rana na želodcu in izguba teka, Zarja bo imela težave pri sprejemanju navadnih, rutinskih odločitev in težave z nespečnostjo, Mije pa se bo lotila depresija. Različne posledice stresa lahko razdelimo v tri skupine: fiziološke posledice, psihične posledice in vedenjske posledice (Traven, 2005, str. 43–44).



Slika 2: Posledice stresa

7 TIPI OSEBNOSTI

Znanstvene raziskave so pokazale, da so nekateri tipi osebnosti bolj nagnjeni k stresu kot drugi. Pripadajo osebnostim tako imenovane skupine A in so dokaj lahko prepoznavni, saj so nadvse tekmovalni in se nenehno ženejo za novimi dosežki. Povsod si postavljajo cilje, ki jih želijo doseči pred drugimi – tudi če morda ne gre za nič pomembnejšega, kot je prvo mesto pri vzponu na bližnji hrib.

7.1 OSEBNOSTNI TIP A IN B

Ljudje, ki pripadajo tipu A, potrebujejo nenehno priznanje in hvalo. Če se jim kak načrt izjalovi, lahko postanejo napadalni. Veliko govorijo, zlasti o sebi, in ne poslušajo drugih. Dajejo vtis, da so napeti in vsem okrog sebe pošiljajo razločno sporočilo »sem v stresu«. Na nasprotnem koncu te lestvice so ljudje z značilnimi osebnostnimi potezami tipa B. So samozavestni, sproščeni in prijetni družabniki. Motivirani so enako kot ljudje tipa A, vendar pri delu bolj umirjeni in učinkoviti. Pogosto dosežejo enako kot prvi, le z manj hrupa, ihte in nasilnosti. Znajo tudi potrpežljivo čakati na priložnost, da povedo svoje, so zelo dobri poslušalci ter redkeje napadalni. Ljudje tipa B dosegajo podobne cilje kot pripadniki tipa A, vendar pri tem redkeje kažejo znake tesnobe in so veliko manj pod vplivom stresa. To je mogoče razložiti z dejstvom, da ljudje tipa A sledijo svojim notranjim vzgibom. Pogosto sami pritiskajo na okolico, saj čutijo, da morajo imeti vse niti v svojih rokah. Težijo k popolnosti, kadar naredijo napako, pa iščejo grešnega kozla. Ljudje tipa B pa zadovoljno vijugajo skozi življenje in se ne počutijo enako priganjane (Battison, 1999, str. 18–19).

Psihologi, ki so raziskovali tipe osebnosti, so ljudi razdelili v tri skupine:

- Tip **hočem** je zelo motiviran in si nadvse prizadeva doseči poseben položaj, finančne ugodnosti in priznanja, za katera je prepričan, da mu pripadajo, ker zanje gara bolj kot drugi. Ta tip pozitivno uporabi nakopičeni adrenalin. Potem ko doseže cilj, ki si ga je postavil, se napetost po navadi poleže in lahko se sprosti. Takšno vedenje nima škodljivih posledic, saj človek ni nenehno napet, ko pa je dogodek mimo, zna spet poskrbeti za svoje telo.
- Osebnosti tipa **moram** prav tako veliko zahtevajo od sebe, le da se za ciljem ženejo dalj časa. Pri tem si ne dopovedujejo, da nalogo želijo opraviti, temveč, da jo morajo končati. Raven adrenalina se jim zviša le za kratek čas, ko pa začne spet upadati, jim poidejo moči, in ker se sami ne morejo upočasniti ter sprostiti, začnejo kazati znamenja stresa. Ljudje, ki sodijo v to skupino, se morajo veliko gibati ter naučiti osnovnih veščin sproščanja.
- Osebnosti tipa **ne morem zbežati pred** nenehno rabijo zelo veliko energije za spopadanje s pritiski, ki jih čutijo in se jim ne morejo izogniti. Ti ljudje porabijo več energije, kot je lahko ustvarijo, zato so vedno izčrpani, nadzor nad celotnim sistemom, telesnim, umskim in čustvenim, pa jim hitro uide iz rok (Battison, 1999, str. 18–19).

Tip A	Tip B
Zelo tekmovalen.	Ni tekmovalen ne pri delu ne pri igri.
Močna, učinkovita osebnost.	Stvari se loti počasi.
Vse opravi hitro.	Vsako stvar opravi metodično in počasi.
Želi si javno priznanje za svoj trud.	Nima želje po javnem priznanju.
Prizadeva si napredovati pri delu ali v družbi.	Zadovoljen je s sedanjim položajem pri delu in v družbi.
Ljudje ali dogodki ga hitro razjezijo.	Ne razjezi se hitro.
Počuti se nemirno, kadar ni aktiven.	Rad ima obdobja brezdelja.
Govori hitro.	Govori počasi.
Prizadeva si opravljati več stvari hkrati.	Bolj je zadovoljen, če lahko opravlja samo eno stvar v določenem času.
Hodi in je hitro.	Hodi in je počasi.
Občuti nestrpnost pri vsaki zamudi.	Ne občuti vznemirjenja in je potrpežljiv pri zamudah.
Zelo se zaveda časa – vsakič hrupno proslavi dokončanje naloge ob roku.	Ne zaveda se časa – ne drži se rokov.
Vedno prispe pravočasno.	Pogosto zamuja.
Ima napete mišice na obrazu in pogosto stiska pesti.	Ima sproščene mišice na obrazu in ne stiska pesti.

Tabela 4: Značilnosti ljudi tipa A in tipa B

8 PREMAGOVANJE STRESA

S stresom se srečujemo skoraj na vsakem koraku: v družinskem in delovnem okolju, zato je pomembno, da se znamo spopadati s stresom. Individualne strategije, ki so se doslej izkazale za uspešne, so redna fizična aktivnost, meditacija in druge metode za sproščanje, zdrav življenjski slog in upravljanje časa.

8.1 FIZIČNE AKTIVNOSTI

Fizične aktivnosti, kot so telesna vadba, hoja in tek, aerobika, plavanje, jahanje in kolesarjenje, so za mnoge ljudi pomemben del življenja. Telesna dejavnost je dobra zaščita pred stresom in s stresom povezanimi boleznimi. Telesna aktivnost mora biti redna. Ni namreč vseeno, ali smo aktivni enkrat na mesec ali pa dvakrat na teden. Če človek vključi v svoje življenje redno telesno aktivnost, se okrepijo mišice, srce, poveča se pljučna kapaciteta, izboljša se splošno počutje in poveča se učinkovitost pri delu. Ljudje, ki so tekmovalni pri delu, bi se morali izogibati tekmovalnih fizičnih aktivnosti. S tem bi namreč samo zamenjali eno vrsto stresa za drugo. Ljudje, ki so telesno aktivni, so tudi umsko živahnejši. Tako so pokazali rezultati testov, ki so jih izpolnili telesno bolj in manj aktivni ljudje. Koristni učinki redne telesne aktivnosti se tako ne kažejo le v boljšem zdravstvenem stanju ali v večji sposobnosti premagovanja stresa, temveč tudi v odločitvah in izboljšanju kakovosti opravljenega dela (Traven, 2005, str. 61).

8.2 MEDITACIJA IN DRUGE METODE ZA SPROŠČANJE

- **Meditacija.** Za lajšanje mnogih bolezni, povezanih s stresom, kot so na primer bolezni srca, težave z dihanjem in želodcem, zdravniki priporočajo meditacijo. Meditacija pomaga človeku na več načinov. Prvi učinek je ta, da omogoči popolno sprostitev. Pri meditaciji pozabimo na telo in se popolnoma sprostimo. Ne zavedamo se niti telesnega neudobja ali bolečine. Naše telo je sproščeno toliko časa, kolikor ga preživimo v meditaciji. Učitelji meditacije menijo, da je ena ura meditacije enakovredna štirim uram spanja. Z meditacijo si obnovimo moč in vitalnost.
- **Zdravstvena hipnoza in avtogeni trening.** Hipnoza pri človeku povzroči spremenjeno stanje zavesti, za katero je značilna izjemna sprostitev in velika dovzetnost za sugestije. Hipnotično stanje je mogoče izzvati z usmerjanjem človekove pozornosti na mentalne, vizualne ali druge predstave in s sugeriranjem občutka sprostitve ter dobrega počutja. *Avtogeni trening* je metoda samohipnoze. Posameznik doseže nadzor nad svojimi fiziološkimi procesi z določenimi vajami. Z njimi prenaša moč predstave na svoj organizem. Tako na primer prenese nazorno predstavo o težkosti roke v telesni občutek.
- **Masaža in aromaterapija.** Terapevtska masaža zelo pomaga pri mentalnem in fizičnem sproščanju. Posebej ustreza ljudem, ki opravljajo delo za računalnikom ali pisalno mizo in zaradi nepravilne drže čutijo napetost v mišicah, v vratu, ramenih in hrbtenici. Pomaga tudi pri napetosti zaradi preobremenjenosti z delom ali zaradi drugih stresnih dejavnikov. Aromaterapija se lahko uporabi pri masaži celega telesa ali pri masaži nog in podplato. Uporabijo se eterična olja, ki so pridobljena iz naravnih virov in zmešana z nevtralno osnovo, ponavadi z mandljevim oljem. Za duhovno sprostitev in odpravljanje napetosti zaradi stresa so najprimernejša masažna olja z eteričnim oljem sivke, melise, pelargonije in drugih olj s pomirjujočim učinkom (Traven, 2005, str. 62–68).

8.3 PREHRANA

Znano je, da ljudje v bogati, zahodni družbi ne uživajo hrane, ki bi vsebovala vse potrebne elemente zdrave prehrane, kot so proteini, vitamini in minerali. Tudi če se želijo zdravo prehranjevati, so njihova prizadevanja pogosto izničena zaradi sodobnega obdelovanja kmetijskih površin. Preintenzivna pridelava in velika uporaba kemičnih snovi v poljedelstvu povzročata čedalje večje pomanjkanje pomembnih elementov v zemlji in v pridelkih. Vsi pridelki imajo največjo hranilno vrednost takrat, ko so pobrani. Zato je najbolje, da kupujemo svežo zelenjavo in sadje na tržnici sproti, in ne enkrat na teden ali na dva tedna v velikih nakupovalnih središčih. V državah, v katerih uporabljajo malo soli v prehrani, ljudje ne poznajo težav z visokim krvnim pritiskom. Tudi sladkor v večjih količinah slabo vpliva na zdravje. Povzroča zmanjšanje krvnega sladkorja, to pa vpliva na pojav hude utrujenosti in razdražljivosti. Pri čezmernem uživanju so nevarne tudi maščobe, saj povzročajo različna bolezenska stanja (Traven, 2005, str. 70).

8.4 UPRAVLJANJE ČASA

Mnogi ljudje ne znajo dobro izkoristiti časa in niso zmožni opraviti vsega, kar so si zadali za posamezen dan ali teden. Temeljni razlog je v slabem razporejanju časa, ki ga namenjajo za različne dejavnosti. Ustrezno organiziran posameznik lahko opravi dvakrat več nalog kot tisti, ki je slabo organiziran. Da bi se lažje soočali z napetostmi, ki jih povzročajo delovne obveznosti in obveznosti v domačem in družbenem okolju, lahko uporabimo osnovna načela upravljanja časa:

- Vsak dan si napišite seznam aktivnosti in nalog, ki jih želite opraviti.
- Namenite prednost nalogam, ki so nujne in pomembne.
- Načrtujte aktivnosti v skladu s prednostnim vrstnim redom.
- Upoštevajte vaš dnevni cikel in opravite najzahtevnejše aktivnosti takrat, ko ste najbolj učinkoviti in imate največ energije.
- Pri upravljanju časa v delovnem okolju je pomemben prenos odgovornosti na druge. (Traven, 2005, str. 71–72)

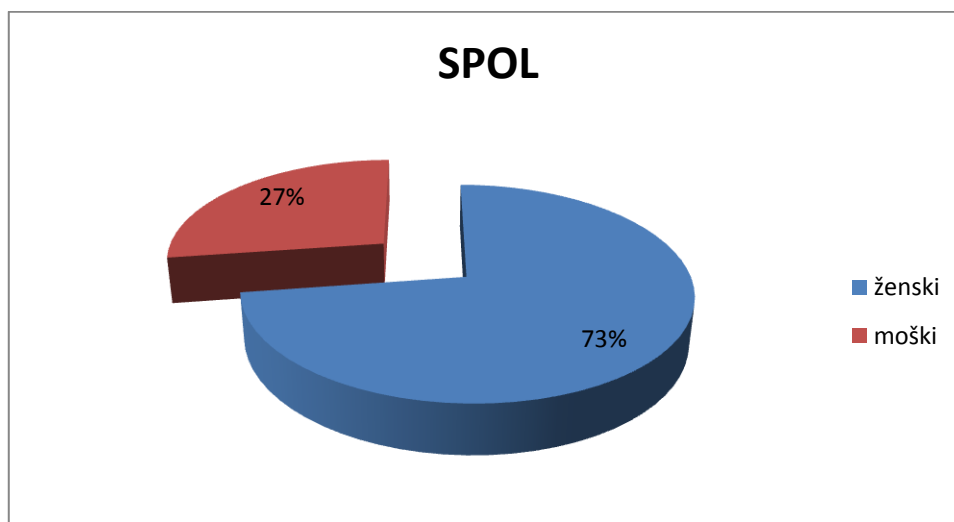
9 REZULTATI IN OBDELAVA ANKETE

Da bi ugotovili, ali smo ljudje pod stresom, je bilo potrebno izvesti raziskavo. Izvedla sem jo s pomočjo anketnih listov, in sicer so anketiranci odgovarjali na osem vprašanj. Anketo je izpolnilo enajst anketirancev.

1. Spol:
 - a. ženski
 - b. moški

SPOL	
Ženski	8
Moški	3

Tabela 5: Anketa – spol



Graf 1: Anketa – spol

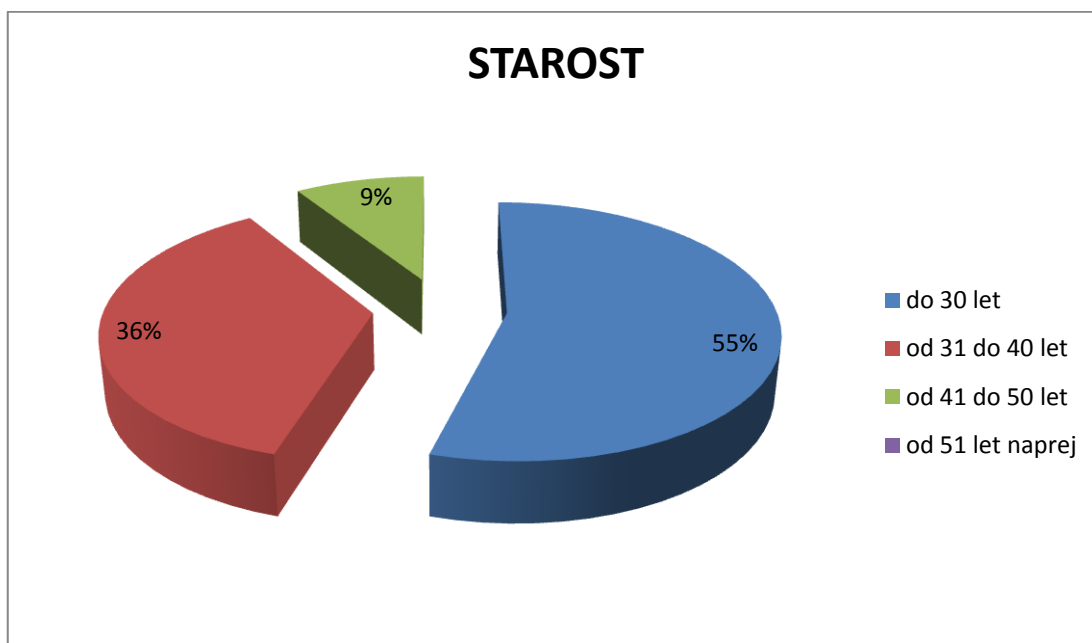
Na anketo je odgovarjalo 11 anketirancev, od tega je bilo osem oseb ženskega spola (73 %) in tri osebe moškega spola (27 %).

2. Starost:

- a. do 30 let
- b. od 31 do 40 let
- c. od 41 do 50 let
- d. od 51 let naprej

STAROST	
do 30 let	6
od 31 do 40 let	4
od 41 do 50 let	1
od 51 let naprej	0

Tabela 6: Anketa – starost



Graf 2: Anketa – starost

Največ anketirancev je bilo iz starostne skupine do 30 let, in sicer 55 odstotkov. Druga največja starostna skupina anketirancev je od 31 do 40 let, in sicer 36 odstotkov. Na anketna vprašanja pa je odgovarjal še en predstavnik starostne skupine od 41 do 50 let. Iz rezultatov lahko vidimo, da preučujemo mlajšo starostno skupino anketirancev, ki niso starejši od 40 let.

3. V kolikšni meri je stresno vaše vsakdanje življenje?
- nekoliko stresno
 - zelo stresno
 - ni stresno

V kolikšni meri je stresno vaše vsakdanje življenje?	
nekoliko stresno	5
zelo stresno	4
ni stresno	2

Tabela 7: Anketa – kako stresno je življenje



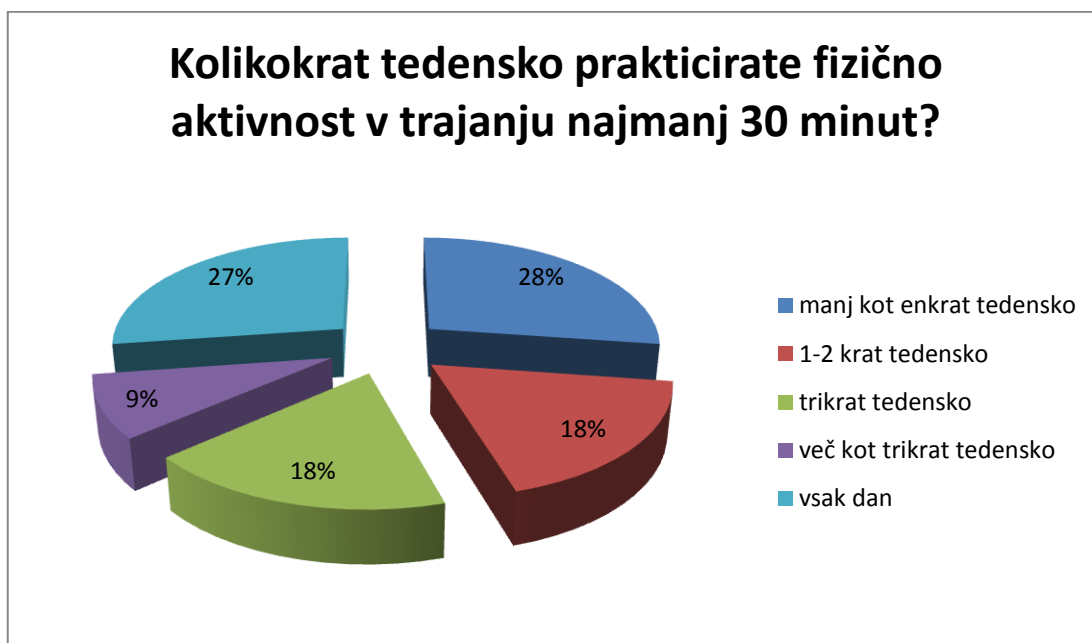
Graf 3: Anketa – kako stresno je življenje

Na vprašanje, kako anketiranci ocenjujejo stresnost v njihovem vsakdanjem življenju je 46% anketirancev odgovarjalo, da nekoliko stresno. Kar 36% anketirancev pa je odgovarjalo, da je njihovo življenje zelo stresno. Samo 18% pa je odgovorilo, da njihovo življenje ni stresno.

4. Kolikokrat tedensko prakticirate fizično aktivnost v trajanju najmanj 30 minut?
- a. manj kot enkrat tedensko
 - b. 1–2-krat tedensko
 - c. trikrat tedensko
 - d. več kot trikrat tedensko
 - e. vsak dan

Kolikokrat tedensko prakticirate fizično aktivnost v trajanju najmanj 30 minut?	
manj kot enkrat tedensko	3
1–2-krat tedensko	2
trikrat tedensko	2
več kot trikrat tedensko	1
vsak dan	3

Tabela 8: Anketa – prakticiranje fizične aktivnosti



Graf 4: Anketa – prakticiranje fizične aktivnosti

Iz rezultatov lahko izvemo, da največ, in sicer 28 % anketirancev prakticira fizično aktivnost v trajanju najmanj 30 minut manj kot enkrat tedensko. 18 % anketirancev prakticira pol urno fizično aktivnost enkrat do dvakrat tedensko. Enak odstotek (18 %) jo prakticira trikrat tedensko, 9 % pa več kot trikrat tedensko. Kar 27 % anketirancev pa prakticira polurno fizično aktivnost vsak dan.

5. Kako najpogosteje poskrbite za psihično sprostitev?

- a. druženje s prijatelji
- b. poslušanje glasbe
- c. gledanje TV
- d. meditacija, joga

Kako najpogosteje poskrbite za psihično sprostitev?	
druženje s prijatelji	7
poslušanje glasbe	1
gledanje TV	2
meditacija, joga	1
izobraževanje	0
Drugo	0

Tabela 9: Anketa – kako poskrbite za psihično sprostitev



Graf 5: Anketa – kako poskrbite za psihično sprostitev

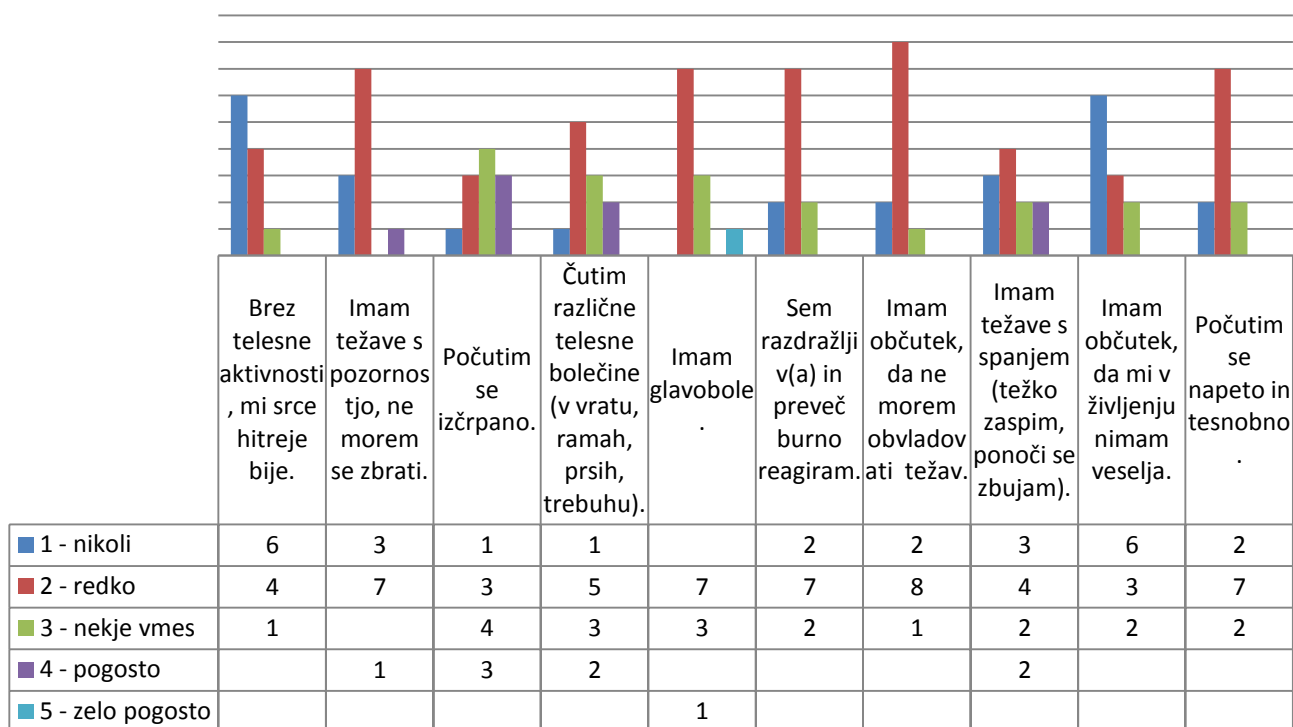
Največ, 64 %, anketirancev poskrbi za psihično sprostitev, tako da se druži s prijatelji. 18 % anketirancev se sprošča ob gledanju TV, 9 % ob poslušanju glasbe in enakih 9% ob meditaciji oziroma uporabi drugih metod sproščanja. Noben od anketirancev pa ne uporablja izobraževanja kot metodo za psihično sprostitev.

6. V spodnji tabeli so trditve, ki se najpogosteje pojavljajo kot simptomi oziroma posledica stresa. Dobro preberite vsako trditev in s pomočjo 5-stopenjske lestvice ocenite, kako pogosto se pojavljajo pri vas. Ocena 1 pomeni – nikoli, ocena 2 – redko ... 5 – zelo pogosto.

TRDITVE, KI SE NANAŠAJO NA STRES	1 - nikoli	2 - redko	3 - neke vmes	4 - pogosto	5 - zelo pogosto
Brez telesne aktivnosti, mi srce hitreje bije.	6	4	1		
Imam težave s pozornostjo, ne morem se zbrati.	3	7		1	
Počutim se izčrpano.	1	3	4	3	
Čutim različne telesne bolečine (v vratu, ramenih, prsih, trebuhu).	1	5	3	2	
Imam glavobole.		7	3		1
Sem razdražljiv(a) in preveč burno reagiram.	2	7	2		
Imam občutek, da ne morem obvladovati težav.	2	8	1		
Imam težave s spanjem (težko zaspim, ponoči se zbujam).	3	4	2	2	
Imam občutek, da v življenju nimam veselja.	6	3	2		
Počutim se napeto in tesnobno.	2	7	2		

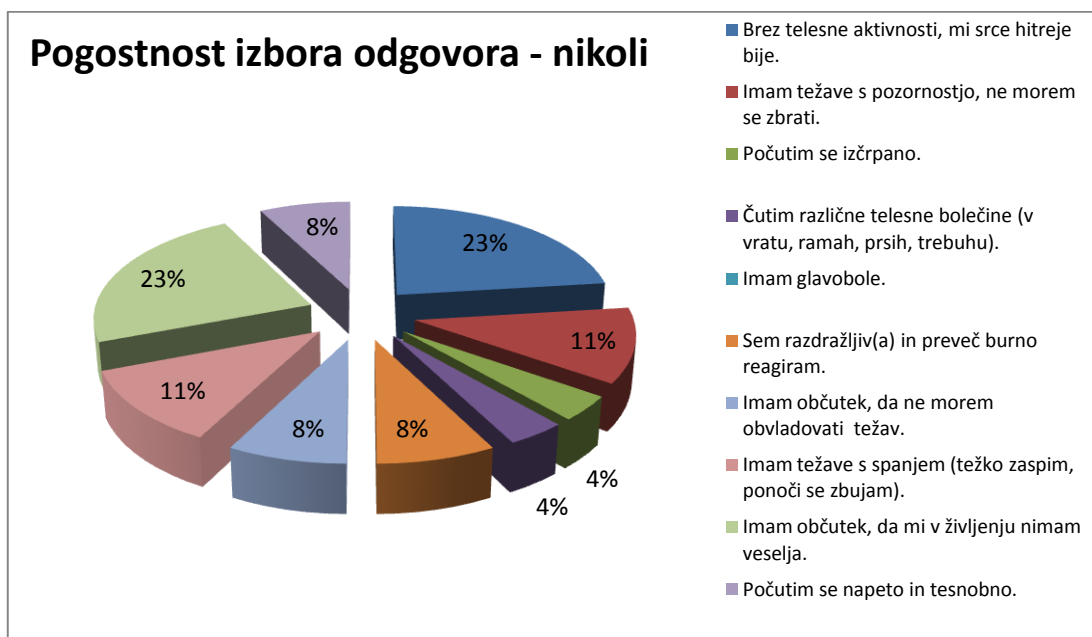
Tabela 10: Anketa – trditve, ki se nanašajo na stres

TRDITVE, KI SE NANAŠAJO NA STRES



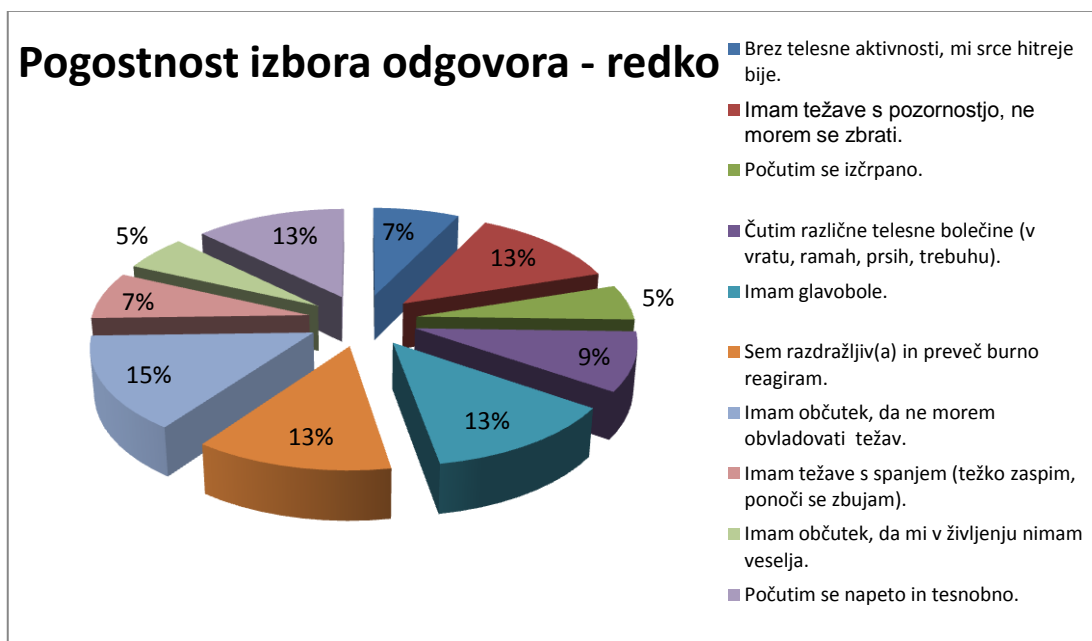
Graf 6: Anketa – trditve, ki se nanašajo na stres

V šestem anketnem vprašanju smo skušali ugotoviti, kako izrazite so posledice morebitnega stresa med anketiranci. Glede na najbolj pogost izbor trditev ugotavljam, da se največkrat pojavlja odgovor redko, kar kaže na to, da posledice morebitnega stresa niso tako izrazite. V nadaljevanju bomo razčlenili trditve, ki se največkrat pojavljajo kot posledica stresa glede na pogostnost med anketiranci.



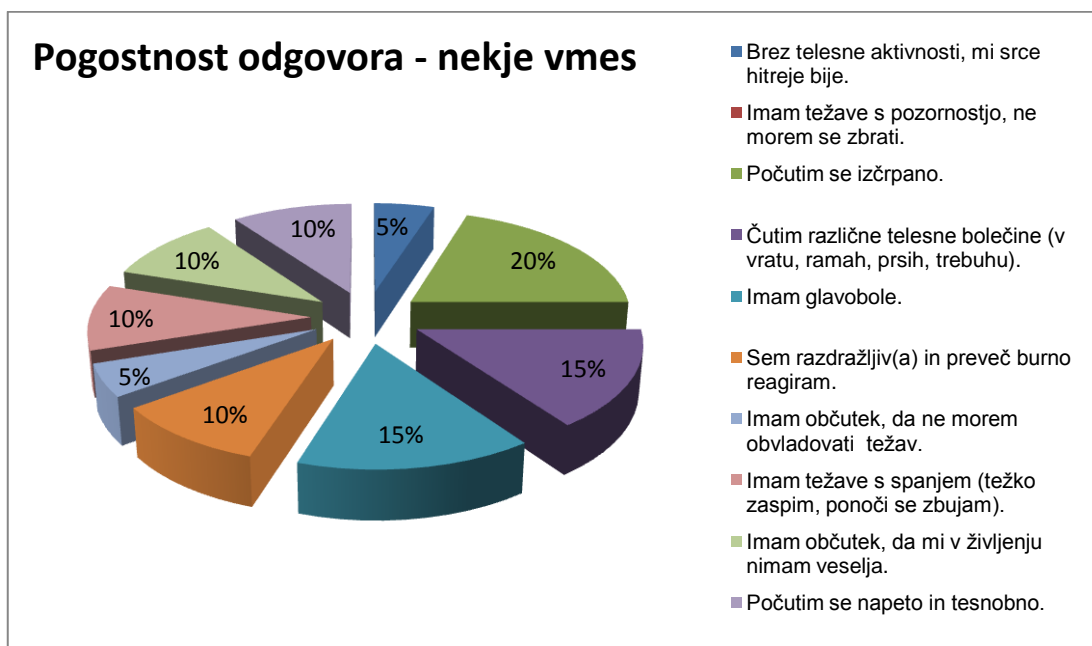
Graf 7: Anketa – simptomi pogostnost – nikoli

Največ anketirancev nikoli ne občuti simptoma »Počutim se izčrpano« in »Brez telesne aktivnosti mi srce hitreje bije« (23 %), medtem pa 11 % anketirancev težko zaspim in imajo težavo s pozornostjo.



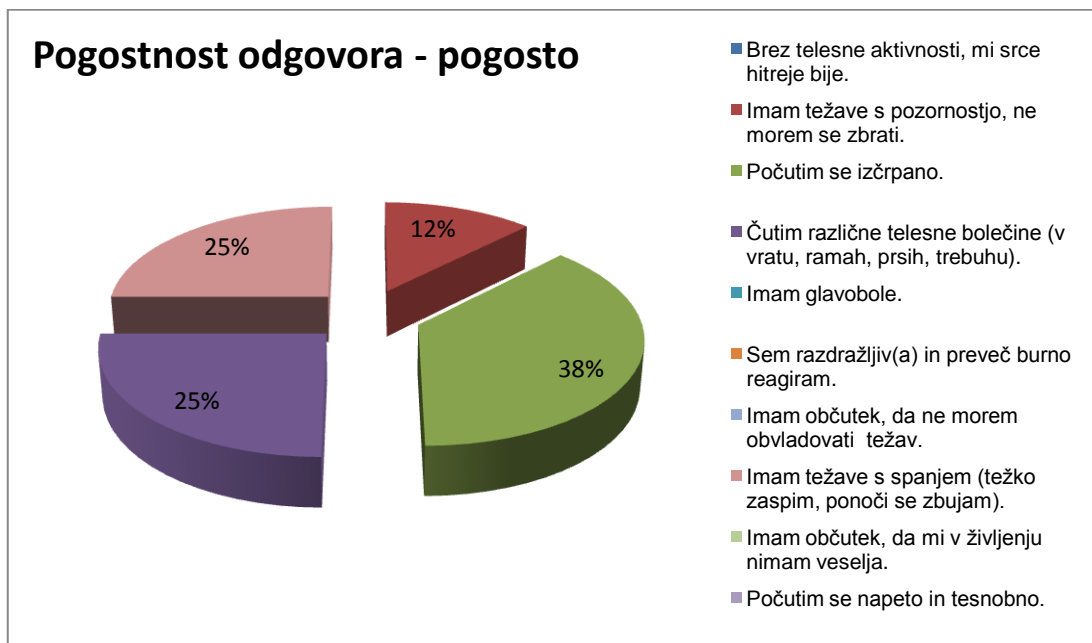
Graf 8: Anketa – simptomi pogostnosti – redko

Največ anketirancev se je osredotočilo na redko pogostnost simptomov, in sicer ima največ anketirancev (15 %) redko občutek, da ne morejo obvladovati težav. Redko pa imajo anketiranci (13 %) tudi glavobole.



Graf 9: Anketa – simptomi pogostnosti: neke vmes

Največ anketirancev (20 %) se počuti izčrpane srednje pogosto, prav tako jih neke srednje pogosto čuti različne telesne bolečine in glavobole (15 %). Če bi sešteli glavobole in telesne bolečine, bi ugotovili, da kar 30 % anketirancev srednje pogosto občuti telesne bolečine.



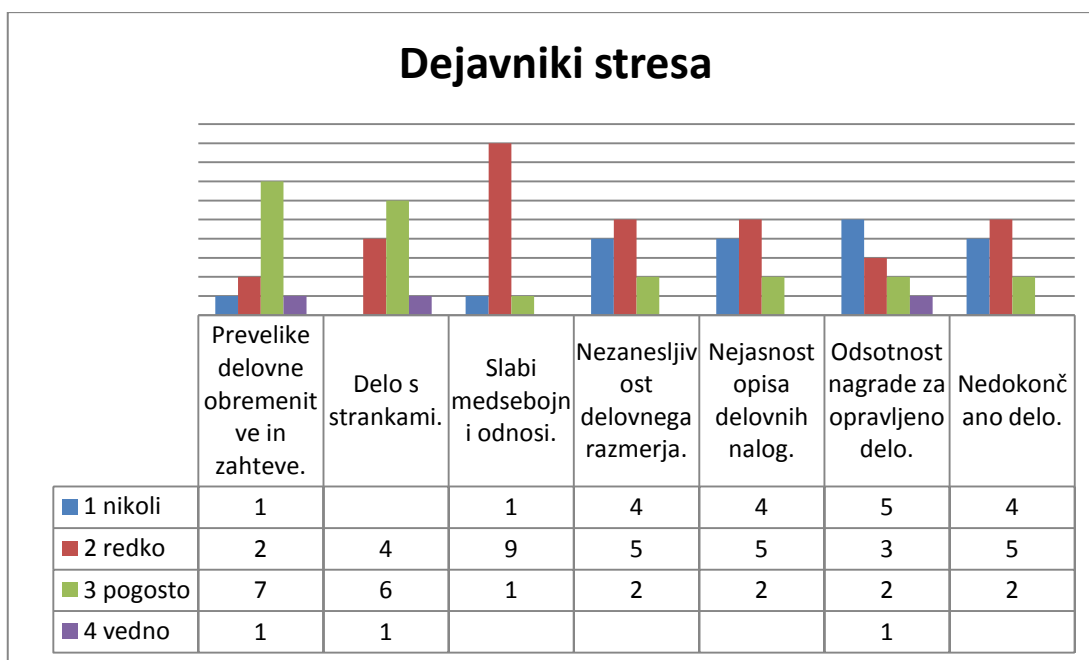
Graf 10: Anketa – simptomi pogostnosti: pogosto

Največ anketirancev, in sicer kar 38 %, se pogosto počuti izčrpane. 25 % anketirancev pa občuti težave s spanjem in ima različne telesne bolečine. 12 % jih ima še težave s pozornostjo, medtem ko ostalih posledic oziroma simptomov ne čutijo pogosto. Zelo pogosto pa ima težave z glavoboli samo en anketiranec.

7. V spodnji tabeli so naštetih dejavniki, ki na delovnem mestu povzročajo stres. S pomočjo 4-stopenjske lestvice ocenite, kako pogosto je posamezni dejavnik vzrok stresa pri vas. Ocena 1 nikoli, ocena 4 pa vedno.

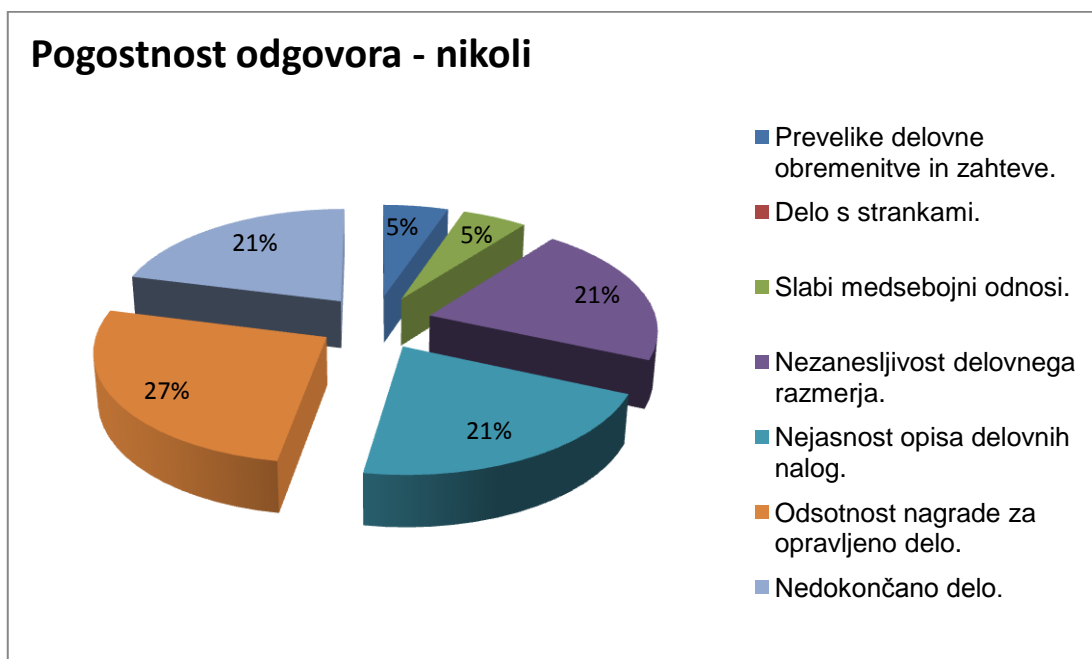
	1 nikoli	2 redko	3 pogosto	4 vedno
Prevelike delovne obremenitve in zahteve.	1	2	7	1
Delo s strankami.		4	6	1
Slabi medsebojni odnosi.	1	9	1	
Nezanesljivost delovnega razmerja.	4	5	2	
Nejasnost opisa delovnih nalog.	4	5	2	
Odsotnost nagrade za opravljeno delo.	5	3	2	1
Nedokončano delo.	4	5	2	

Tabela 11: Anketa – stres na delovnem mestu



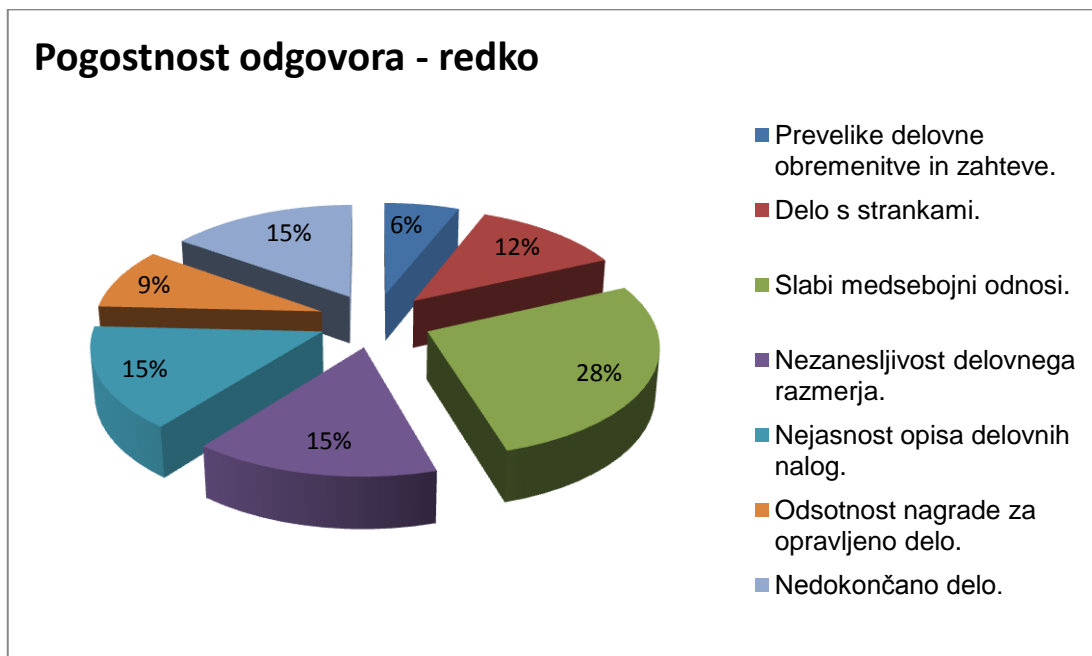
Graf 11: Anketa – stres na delovnem mestu

Glede na rezultate odgovorov, s katerimi smo ugotavljali pogostnost dejavnikov, ki na delovnem mestu povzročajo stres, lahko ugotavljamo, da anketiranci največkrat redko občutijo stresorje. V nadaljevanju bom bolj natančno opredelila, koliko anketirancev občuti stresorje glede na pogostnost.



Graf 12: Anketa – stres na delovnem mestu: nikoli

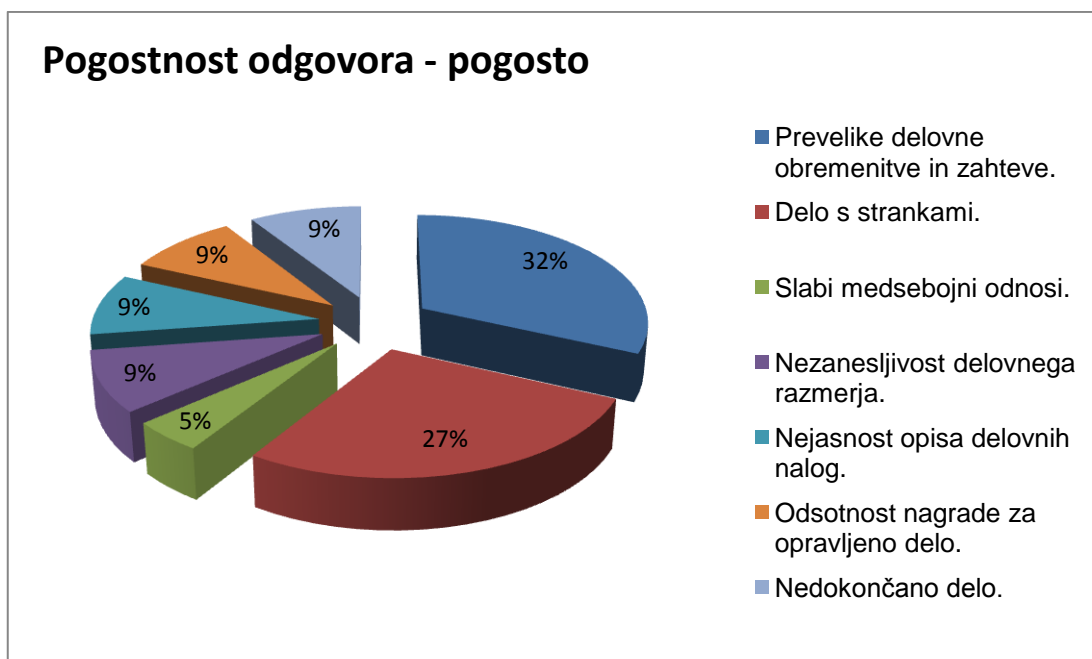
Največ, 27 %, anketirancev nikoli pogosto ne občuti stresa zaradi odsotnosti nagrade za opravljeno delo. 21 % anketirancev nikoli ne občuti stresa zaradi nedokončanega dela, enak odstotek anketirancev prav tako nikoli ne občuti dejavnikov stresa zaradi nejasnosti delovnih nalog.



Graf 13: Anketa – stres na delovnem mestu: redko

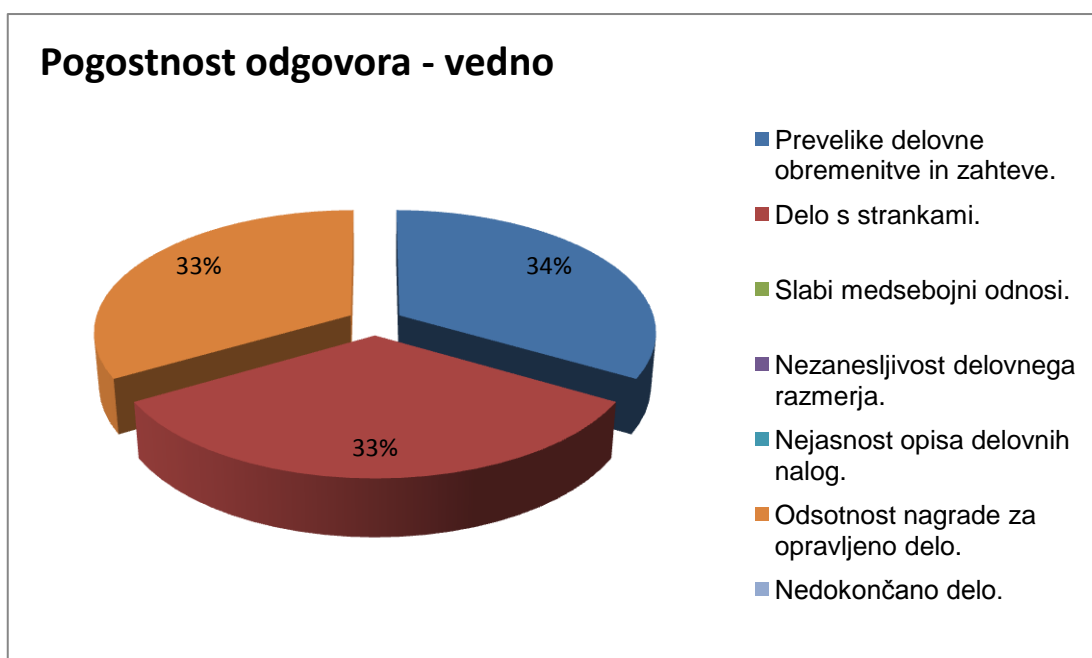
Največ, 28 %, anketirancev redko občuti stres zaradi slabih medsebojnih odnosov. 15 % anketirancev pa redko občuti dejavnik stresa zaradi nezanesljivosti delovnega

razmerja, enak delež zaradi nejasnosti opisa delovnih nalog in enak delež zaradi nedokončanega dela.



Graf 14: Anketa – stres na delovnem mestu: pogosto

Pogosto anketiranci doživljajo stres zaradi prevelike delovne obremenitve in zahtev (32 %). Velik delež, 27 %, pa pogosto občuti stres zaradi dela s strankami.



Graf 15: Anketa – stres na delovnem mestu: vedno

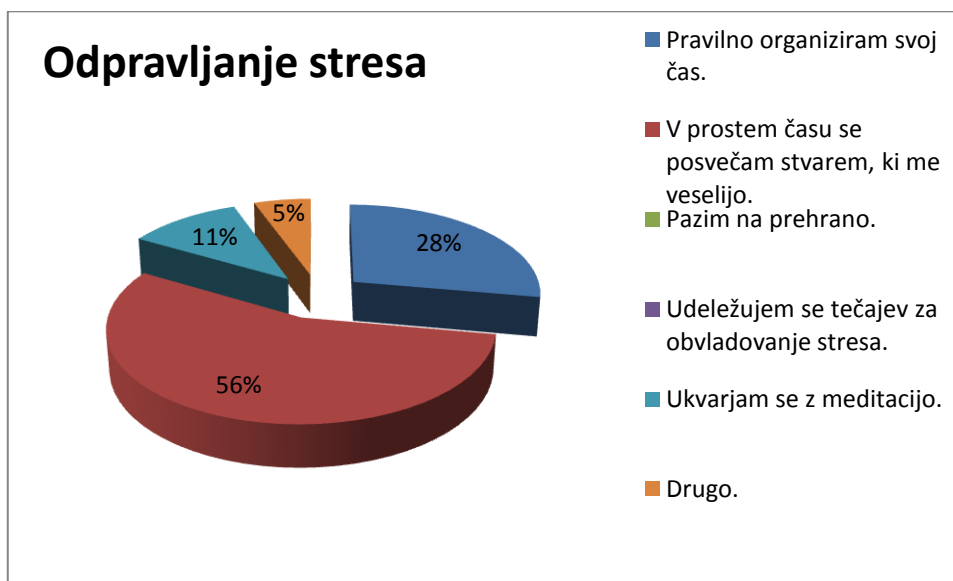
Največ, 34 %, anketirancev vedno občuti stres zaradi prevelikih delovnih obremenitev in zahtev. 33 % anketirancev pa vedno občuti stres zaradi dela s

strankami, enak odstotek anketirancev pa občuti stres tudi zaradi odsotnosti nagrad za opravljeno delo (možnih je več odgovorov).

8. Kako odpravljate oziroma zmanjšujete nastanek stresa ali že nastali stres?
- Pravilno organiziram svoj čas.
 - V prostem času se posvečam stvarem, ki me veselijo.
 - Pazim na prehrano.
 - Udeležujem se tečajev za obvladovanje stresa.
 - Ukvarjam se z meditacijo.
 - Drugo.

Kako odpravljate oziroma zmanjšujete nastanek stresa ali že nastali stres?	
Pravilno organiziram svoj čas.	5
V prostem času se posvečam stvarem, ki me veselijo.	10
Pazim na prehrano.	
Udeležujem se tečajev za obvladovanje stresa.	
Ukvarjam se z meditacijo.	2
Drugo.	1

Tabela 12: Anketa – odpravljanje stresa



Graf 16: Anketa – Odpravljanje stresa

Anketiranci so lahko pri odgovarjanju na vprašanje izbrali več odgovorov. Glede na rezultate največkrat anketiranci zmanjšujejo učinke stresa s tem, ko se v 56 % posvečajo stvarem, ki jih veselijo. V 28 % si skušajo zmanjšati učinke stresa s tem, da si pravilno organizirajo čas. Medtem ko se v 11 % poslužujejo meditacije, se v 5 % poslužujejo ostalih stvari, kot je na primer šport, za odpravljanje učinkov stresa.

10 ZAKLJUČEK

Stres je prisoten povsod. Ne izbira med bogatimi in revnimi ter med različnimi rasami. Pravzaprav je stres vse bolj prisoten in posledice stresa se kažejo pri čedalje več ljudeh. Stres povzroča bolezni, nesreče, napake in posledično povzroči tudi materialno škodo. V svetu, zlasti v razvitem, se čedalje več denarja nameni odpravljanju posledic, povezanih s stresom, čedalje več se porabi denarja za zdravila, s katerimi odpravljamo oziroma blažimo posledice, povezane s stresom. Ker pa je zdravje naše največje bogastvo, moramo razumeti stres, moramo prepoznati znake stresa ter moramo vedeti, kako se boriti proti stresu. K sreči čedalje več ljudi spoznava resnost posledic, povezanih s stresom, in se tudi čedalje več izobražujejo v zvezi s tem. Tukaj so lahko v pomoč različni mediji, ki lahko s takšnimi ali drugačnimi oddajami ozaveščajo ljudi ter s tem tudi spodbujajo k temu, da aktivno pristopimo k odpravljanju stresa oziroma blaženju posledic stresa. Če razumemo stres, lahko postane tudi naš prijatelj ter ga koristno izrabimo in povečamo naše zmožnosti.

Skozi našo raziskavo, kjer smo sicer povečini anketirali ženski spol v večinski starostni skupini do 40 let, smo ugotovili, da anketiranci svoje življenje ocenjujejo kot stresno. V veliki večini se ne ukvarjajo s telesno aktivnostjo več kot trikrat tedensko. Za svojo psihično sprostitev se največkrat poslužujejo druženja s prijatelji ter gledanja TV. Posledice stresa se največkrat kažejo s tem, ko se počutijo izčrpane, čutijo razne bolečine v telesu, imajo občutek, da ne morejo obvladovati težav, včasih imajo težave s spancem in – sicer redko – tudi burno reagirajo. Na delovnem mestu jim največ stresa povzročajo prevelike delovne obremenitve, delo s strankami, redko tudi slabi medsebojni odnosi ter nezanesljivost delovnega razmerja. Stres pa skušajo odpravljati oziroma zmanjševati s tem, da se posvečajo stvarem, ki jih veselijo, ter s tem, ko si skušajo čim bolj organizirati svoj čas.

Stres ni nujno naš največji sovražnik. Če ga razumemo in se znamo z njim spopasti z njim, je lahko celo naš zaveznik.

11 VIRI IN LITERATURA

Knjige:

- Battison, T. (1999). *Premagujem stres*. Ljubljana: DZS.
- Černigoj, N. (2002). *Stres na delovnem mestu*. Ljubljana: Teorija in praksa.
- Jeromen, Kajtna, T., T. (2008). *Sproščanje*. Trbovlje: samozaložba.
- Kezele, A. (1995). *Transcendentalna meditacija – korak naprej*. Ljubljana: Center za transcendentalno meditacijo.
- Kožar, A. (1995). *Premagajmo stres*. Ljubljana: Lunik.
- Newhouse, P. (2000). *Življenje brez stresa*. Ljubljana: Tomark.
- Schmidt, A. (2001). *Najmanj kar bi morali vedeti o stresu*. Ljubljana: samozaložba.
- Sutherland, Cooper J. T. (2000). *Strategic Stress Management*. London: Macmillan Press LTD.
- Traven, S. (2005). *Premagovanje stresa*. Ljubljana: GV Založba.
- Youngs, B. (2001). *Obvladovanje stresa za ravnatelje in druge vodstvene delavce v vzgoji in izobraževanju*. Ljubljana: Educy.

Spletne strani:

- *Preobremenjenost in stres*. <http://www.cilizadelo.si/default-30400.html>, 10. 9. 2011
- *Stres in preventiva stresa*. <http://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html>, 10. 9. 2011

KAZALO SLIK

Slika 1: Naravni stres	8
Slika 2: Posledice stresa	15

KAZALO TABEL

Tabela 1: Simptomi (znaki) stresa	6
Tabela 2: Bolj ali manj stresne zaposlitve	10
Tabela 3: Stresnost različnih življenjskih dogodkov	14
Tabela 4: Značilnosti ljudi tipa A in tipa B	17
Tabela 5: Anketa – spol.....	19
Tabela 6: Anketa – starost.....	20
Tabela 7: Anketa – kako stresno je življenje	21
Tabela 8: Anketa – prakticiranje fizične aktivnosti	22
Tabela 9: Anketa – kako poskrbite za psihično sprostitev.....	23
Tabela 10: Anketa – trditve, ki se nanašajo na stres.....	24
Tabela 11: Anketa – stres na delovnem mestu.....	28
Tabela 12: Anketa – odpravljanje stresa.....	31

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Anketa – spol.....	20
Graf 2: Anketa – starost	21
Graf 3: Anketa – kako stresno je življenje	22
Graf 4: Anketa – prakticiranje fizične aktivnosti	23
Graf 5: Anketa – kako poskrbite za psihično sprostitev.....	24
Graf 6: Anketa – trditve, ki se nanašajo na stres	25
Graf 7: Anketa – simptomi pogostnosti – nikoli.....	26
Graf 8: Anketa – simptomi pogostnosti – redko	26
Graf 9: Anketa – simptomi pogostnosti: nekje vmes	27
Graf 10: Anketa – simptomi pogostnosti: pogosto	27
Graf 11: Anketa – stres na delovnem mestu.....	28
Graf 12: Anketa – stres na delovnem mestu: nikoli.....	29
Graf 13: Anketa – stres na delovnem mestu: redko	29
Graf 14: Anketa – stres na delovnem mestu: pogosto	30
Graf 15: Anketa – stres na delovnem mestu: vedno	30
Graf 16: Anketa – Odpravljanje stresa.....	31

12 PRILOGA

12.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

ANKETNI VPRAŠALNIK – STRES V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Spoštovani.

Sem Romana Koritnik, študentka Višje strokovne šole B&B v Kranju, smer poslovni sekretar. Pripravila sem anketni vprašalnik in na podlagi vaših odgovorov bom izdelala analizo. Anketa je anonimna. Prosim vas za iskrene odgovore. Podatki bodo objavljeni v diplomskem delu z naslovom Stres v vsakdanjem življenju.

Za sodelovanje se vam najlepše zahvaljujem.

Romana Koritnik

Prosim izberite in obkrožite po en odgovor.

1. Spol

ženski

moški

2. Starost

do 30 let

od 31 do 40 let

od 41 do 50 let

od 51 let naprej

3. V kolikšni meri je stresno vaše vsakdanje življenje?

nekoliko stresno

zelo stresno

ni stresno

4. Kolikokrat tedensko prakticirate fizično aktivnost v trajanju najmanj 30 minut?

manj kot enkrat tedensko

1-2 krat tedensko

trikrat tedensko

več kot trikrat tedensko

vsak dan

5. Kako najpogosteje poskrbite za psihično sprostitev? (izberite samo en odgovor)

a) Druženje s prijatelji

b) Poslušanje glasbe

c) Gledanje TV

d) Meditacija, joga

e) Izobraževanje

f) Drugo (dopolnite)_____

6. V spodnji tabeli so trditve, ki se najpogosteje pojavljajo, kot simptomi oz. posledica stresa. Dobro preberite vsako trditev in s pomočjo 5 stopenjske lestvice ocenite, kako pogosto se pojavljajo pri vas. Ocena 1 pomeni – nikoli, ocena 2 - redko.... 5 - zelo pogosto.

TRDITVE, KI SE NANAŠAJO NA STRES	1 nikoli	2 redko	3 neke vmes	4 pogosto	5 zelo pogosto
Brez telesne aktivnosti, mi srce hitreje bije.					
Imam težave s pozornostjo, ne morem se zbrati.					
Počutim se izčrpano.					
Čutim različne telesne bolečine (v vratu, ramah, prsih, trebuhu).					
Imam glavobole.					
Sem razdražljiv(a) in preveč burno reagiram.					
Imam občutek, da ne morem Obvladovati težav.					
Imam težave s spanjem (težko zaspim, ponoči se zbujam).					
Imam občutek, da mi v življenju nimam veselja.					
Počutim se napeto in tesnobno.					

7. V spodnji tabeli so naštetih dejavniki, ki na delovnem mestu povzročajo stres. S pomočjo 4 stopenjske lestvice ocenite, kako pogosto je posamezni dejavnik vzrok stresa pri vas. Ocena 1 pomeni – nikoli 4 – vedno.

	1 nikoli	2 redko	3 pogosto	4 vedno
Prevelike delovne obremenitve in zahteve.				
Delo s strankami				
Slabi medsebojni odnosi				
Nezanesljivost delovnega razmerja.				
Nejasnost opisa delovnih nalog.				
Odsotnost nagrade za opravljeno delo.				
Nedokončano delo.				

9. Kako odpravljate oziroma zmanjšujete nastanek stresa ali že nastali stres? (možnih je več odgovorov)

Pravilno organiziram svoj čas.

V prostem času se posvečam stvarem, ki me veselijo.

Pazim na prehrano.

Udeležujem se tečajev za obvladovanje stresa.

Ukvarjam se z meditacijo

Drugo _____