



B&B
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Diplomsko delo višješolskega strokovnega študija
Program: Ekonomist
Modul: Analiza in psihologija dela

STRES NA DELOVNEM MESTU V DRUŽBI KPL D.O.O.

Mentorica: Ana Peklenik, prof. slov.
Lektorica: Metka Bartol, prof. slov.

Kandidatka: Veronika Ptičar

Ljubljana, april 2020

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici Ani Peklenik, prof. slov., ki mi je s strokovnimi nasveti svetovala in pomagala pri izvedbi diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi lektorici Metki Bartol, ki je mojo diplomsko nalogo jezikovno in slovnično pregledala.

IZJAVA

Študentka Veronika Ptičar izjavljam, da sem avtorica tega diplomskega dela, ki sem ga napisala pod mentorstvom Ane Peklenik.

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

Dne _____

Podpis: _____

POVZETEK

Zaradi hitrega tempa življenja je stres v današnji družbi vse bolj prisoten in vse pogosteje ga občutimo tako doma kot na delovnem mestu. V zadnjem času je postal del našega vsakdana, najpogosteje pa ga občutimo v delovnem okolju, kjer preživimo večino časa. Če stresa ne prepoznamo pravočasno in ga ne obvladujemo, lahko škodujemo tako sebi kot tudi delodajalcu. V raziskovalnem delu diplomske naloge smo raziskovali, kaj zaposlenim povzroča stres na delovnem mestu in kako se ob njegovi prisotnosti sproščajo. Ugotovitve so pokazale, da jim v zadnjem letu povzroča glavni stres vzpon v gradbeništvu, kar je privedlo do preobsežnega dela, kratkih rokov za izvedbo ter dela prek delovnega časa. Največ anketiranih se zunaj delovnega časa duševno sprošča s pogovorom ali z druženjem s prijateljem ali prijateljki ter z drugimi metodami, ki jih nismo v anketi navedli. Zavedati se moramo, da prisotnost stresa nima le negativnega učinka, pač pa v primerni količini na nas lahko vpliva tudi pozitivno. Tako smo pri ustreznih količinah stresa lahko bolj motivirani, učinkovitejši in uspešnejši. Družba KPL d.o.o. je kot delodajalec po mnenju vprašanih povprečna oz. dobra. S prilagojenim nagrajevanjem in izboljšanjem pogojev dela bi se po mnenju zaposlenih lahko uvrstila celo med najboljše v Sloveniji.

V diplomski nalogi smo na podlagi teoretičnega dela definirali osnovne pojme stresa, stresorje, vzroke stresa, stresne reakcije ter premagovanje in obvladovanje stresa. Na podlagi poznavanja teoretičnih pojmov smo lahko izdelali anketna vprašanja, ki so nam podala odgovore, potrebna za ovrednotenje predhodno postavljenih hipotez.

KLJUČNE BESEDE

- stres
- vzroki, dejavniki in posledice stresa
- premagovanje stresa

ABSTRACT

Due to the fast pace of life, stress is increasingly present in today's society and is more and more frequently felt, both at home and at work. Lately, stress is part of our daily routine, most often felt in the work environment where we spend most of our time. Failure to recognize and manage stress on time can be harmful to ourselves as well as to the employer. In the research part of the diploma thesis we investigated what causes stress to the employees in the workplace and how they relax in its presence. Findings have shown that during the last year, the main stress has been the ascend in construction, which leads to overwork, short deadlines for implementation and working overtime. Most of those surveyed relax psychologically outside of work hours by talking or hanging out with a friend or friends, and by other methods not mentioned in the survey. We must be aware that the presence of stress not only has a negative effect, but in the right amount it can also have a positive effect on us. With the right amount of stress, we can be more motivated, more productive and more successful. KPL d.o.o. as an employer is, according to the respondents, average or good. According to employees, with customised rewarding system and improved working conditions, it could be considered as one of the best in Slovenia.

The thesis defines the basic concepts of stress, stressors, causes of stress, stress reactions, and overcoming and managing stress. Based on our knowledge of theoretical concepts, we were able to construct survey questions that provided us with the answers we needed to evaluate our hypotheses.

KEYWORDS

- stress
- causes, factors and consequences of stress
- overcoming stress

KAZALO

1	UVOD	1
1.1	Predstavitev problema.....	1
1.2	Cilji naloge	1
1.3	Predstavitev okolja	2
1.4	Predpostavke in omejitve	2
1.5	Metode dela	2
2	POJEM STRESA	3
2.1	Opredelevitev stresa	3
2.2	Zgodovina stresa.....	4
2.3	Simptomi stresa	5
2.4	Vzroki stresa	6
2.5	Stresna reakcija	8
2.6	Vrste stresa.....	9
3	STRES NA DELOVNEM MESTU	9
3.1	Dejavniki, ki povzročajo stres na delovnem mestu	10
3.2	Nasveti za premagovanje stresa v službi.....	10
4	PREDSTAVITEV DRUŽBE KPL D.O.O.....	12
4.1	Poslanstvo	13
4.2	Zgodovina podjetja.....	13
5	RAZISKOVALNI DEL	13
5.1	Ugotovitve raziskave	14
5.2	Povzetek raziskave	31
5.3	Možnost nadaljnega razvoja	32
6	ZAKLJUČKI.....	32
	LITERATURA IN VIRI	34
	PRILOGA: ANKETNI VPRAŠALNIK.....	36

KAZALO SLIK

Slika 1: Posledice stresa	6
---------------------------------	---

KAZALO GRAFIKONOV

Graf 1: Anketirani po spolu	15
Graf 2: Anketirani po starosti	15
Graf 3: Izobrazba anketiranih	16
Graf 4: Delovno mesto anketiranih	16

Graf 5: Status zaposlitve	17
Graf 6: Delovna doba anketiranih	17
Graf 7: Ocena podjetja kot delodajalca	18
Graf 8: Kaj storiti v časovni stiski?	19
Graf 9: Zadovoljstvo v podjetju	20
Graf 10: Zadovoljstvo v podjetju 2	21
Graf 11: Kako želijo delavci opraviti delo	21
Graf 12: V zadnjem mesecu	22
Graf 13: Opis dela	23
Graf 14: Simptomi stresa	24
Graf 15: Najpogostejši simptomi stresa	25
Graf 16: Najpogostejši odgovori pogostosti simptomov stresa	25
Graf 17: Stres zaradi vzpona gradbeništva	26
Graf 18: Kako se spoprijeti s stresom na delovnem mestu	27
Graf 19: Najpogostejši odgovori – reševanje stresa na delovnem mestu	28
Graf 20: Pogoji dela	29
Graf 21: Skrb za duševno sprostitev	29
Graf 22: Pogostost sprostitve	30

1 UVOD

1.1 PREDSTAVITEV PROBLEMA

Zaradi porasta in vzpona gradbeništva v zadnjem času prihaja do prevelikega obsega dela in pomanjkanja kadra. To vodi v preobremenjenost in posledično do prevelikega stresa, ki učinkuje negativno. To se občuti v delovni učinkovitosti in vedenju zaposlenih.

Stres je lahko telesni, duševni ter vedenjski in je največji krivec naših negativnih občutij, slabega počutja in vedenja, kar negativno vpliva na naše zdravje. A stresu se ne moremo izogniti, je del našega življenja. Določena količina stresa je koristna in nas spodbuja k večji učinkovitosti, prevelika količina stresa pa učinkuje ravno nasprotno. V tem primeru se mnogi zatekajo k alkoholu, kajenju, prenajedanju ali k drugim škodljivim navadam. Mnoge od teh reakcij vodijo v bolezen in prezgodnjo smrt.

Odločitev za navedeno temo temelji na pogostem medijskem poročanju o stresu. Najpogosteje se pojavlja ravno na delovnem mestu, in sicer zaradi slabih delovnih pogojev. Za družbo KPL d.o.o., kjer bomo raziskovali postavljene hipoteze, smo se odločili zaradi osebnih izkušenj s podjetjem. Želimo se prepričati, ali zaposleni v podjetju KPL d.o.o. doživljajo stres na delovnem mestu, kaj ga povzroča, kako ga doživljajo in kako premagujejo.

Z raziskavo želimo izvedeti, kateri spol je bolj izpostavljen stresu in na katerem delovnem mestu je ta najpogostejši. Kot temelj raziskovanja bo uporabljena anketa, ki smo jo skrbno sestavili. Zaposlenim v družbi bo omogočeno, da izpostavijo svoje mnenje o delovnih razmerah. Njihovi odgovori bodo pozneje uporabljeni pri analiziranju. Na podlagi končnih rezultatov bo podjetju jasen vzrok povzročanja negativnega stresa, ki ga bo tako lažje odpravilo, saj se stresu ne moremo izogniti, ker postane del našega življenja in ga premalo izpostavljam.

Pričakujemo, da bomo s svojo analizo in z danimi rezultati na koncu raziskovanja glede stresa odprli oči vsem, ki smo del organizacije, in pripomogli k temu, da bomo skupaj sproti odpravljali negativni stres, ki lahko vpliva na kakovost dela in zadovoljstvo posameznika.

1.2 CILJI NALOGE

S to diplomsko nalogo bomo morda spoznali, kako pogost je stres v našem življenju, koliko ljudi se z njim srečuje in ima posledično zaradi njega tudi zdravstvene težave. Na podlagi teh ugotovitev bomo poiskali metode, s katerimi stres lahko premagamo sami. Še pred tem pa želimo raziskati, kaj stres sploh povzroča, kateri so torej

sprožitveni dejavniki in kako ga lahko preprečimo, še preden se nas dotakne?

1.3 PREDSTAVITEV OKOLJA

KPL d.o.o. je vodilno podjetje na področju nizkih gradenj in vzdrževanja cest v Sloveniji, s tradicijo tako v segmentu gradenj cest in komunalne infrastrukture, storitev vzdrževanja kot tudi v proizvodnem delu (betonarna, kamnolomi, laboratorij, liti asfalt, mizarstvo). Veliko uporablja materiale iz lastnih proizvodnih virov, ki mu omogočajo dobro prilagodljivost trgu in posameznim naročnikom ter konkurenčno delo. Ponaša se z dolgoletnimi izkušnjami, visoko usposobljenimi kadri, kakovostnimi materiali in številnimi referencami (KPL, 2015a).

1.4 PREDPOSTAVKE IN OMEJITVE

Največji problem, ki ga zaposleni doživljamo na delovnem mestu, je stres, ki je glavni krivec za neučinkovitost in nezadovoljstvo. V današnjem času ga doživljamo pogosto tudi zaradi hitrega življenjskega ritma, ki ga posledično prenašamo v delovno okolje in na sodelavce, poleg vseh stresorjev, ki se pojavljajo znotraj organizacije. Stresorji znotraj organizacije so lahko slabi odnosi med delavci, prevelik obseg dela in delo prek delovnega časa, nizka plača, necenjeno delo, časovni pritisk in tako naprej.

Izvedeti želimo, kako stres doživljajo zaposleni na posameznem delovnem mestu znotraj podjetja, na katerem področju je najbolj prisoten in kaj ga povzroča. Kako se kaže stres pri delavcu na gradbišču in kako se ta razlikuje od stresa, s katerim se soočajo v splošnih službah in vodilni kadri?

Najti želimo načine za zmanjšanje ali preprečevanje nastanka stresnih situacij. Omejitev predstavlja vprašanje, ali bodo vsi zaposleni pripravljeni odgovoriti na vprašalnik, ki jim bo vzel le nekaj minut časa. Le tako bomo namreč pridobili realno sliko.

Največjo težavo lahko predstavljajo napačno zastavljena raziskovalna vprašanja, ki nam pri analiziranju rezultatov ne bodo dali zelenih odgovorov.

1.5 METODE DELA

Temelj diplomske naloge bo raziskovalni del, ki se ga bomo lotili na podlagi vprašalnika. Vprašalnik bo temeljil na predhodno sestavljenih hipotezah. Pridobljeni odgovori bodo hipoteze potrdili ali ovrgli. Analiza vprašalnika bo temelj za oceno, kako stresno je delo v podjetju KPL d.o.o.

Kratka anketa z vprašanji zaprtega tipa bo anonimna. Vprašanje odprtega tipa bo samo eno. Vprašane bomo povabili, naj izrazijo svoje mnenje ter predlagajo, kaj bi po

njihovem mnenju lahko zmanjšalo stres, ki ga doživljajo na delovnem mestu. S tem bo podjetje pridobilo povratne informacije, ki jih bo v prihodnje lahko uporabilo kot temelj izboljšanja delovnih pogojev ter posledično zmanjševanje stresa v organizaciji.

Anketni vprašalnik bodo zaposleni prejeli v fizični obliki. Tako bo verjetnost, da ga bodo tudi izpolnjenega vrnili, večja, saj je velik odstotek zaposlenih v organizaciji računalniško slabo pismenih.

Z vprašalnikom bomo iskali odgovore na naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kako stres doživljajo posamezniki na različnih delovnih mestih znotraj podjetja?
2. Kateri spol je bolj izpostavljen stresnim situacijam?
3. Na katerem področju je stres najbolj prisoten in kaj ga povzroča?
4. Kako se kaže stres pri delavcu na gradbišču in kako se ta razlikuje od stresa, s katerim se spopadajo v splošnih službah in vodilni kadri?
5. Katere načine za zmanjševanje/odpravljanje stresa predlagajo zaposleni?

V raziskovalnem delu bomo nato na podlagi odgovorov zaposlenih pripravili pisni in grafični prikaz rezultatov ankete.

Predhodne raziskave znotraj organizacije niso bile opravljene, zato ima naloga toliko večji pomen. Zanimivo pa bi bilo raziskati, v kolikšni meri vplivajo na stres dejavniki zunaj organizacije, kot so konkurenčna podjetja, partnerji, zamudna dostava, neplačniki ipd.

2 POJEM STRESA

2.1 OPREDELITEV STRESA

»Stres neizogibno spremlja človekov obstoj. Nanj vpliva že v obdobju pred rojstvom pa vse do zadnjega dne življenja« (Spielberger, 1985, str. 34).

Elkin (2014) znanstveno definira stres po SSKJ: »Stres je neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in dojemanjem sposobnosti za obvladovanje teh zahtev na drugi strani.«

Urška Zalokar (2019) navaja, da se beseda stres uporablja v vsakdanjem življenju, ko smo preobremenjeni in se soočamo s kopico različnih zahtev.

Stres je fiziološki odziv organizma na dražljaje iz okolja, ki motijo ali ogrožajo telesno ravnovesje. Sprememba okoliščine povzroči ogroženost ali nevarnost, kar z drugo

besedo poimenujemo stresor, ki ga vsak posameznik doživlja drugače, odvisno od osebnostne strukture, trenutnega stanja in počutja.

»Stres je vpliv, ki smo mu podvrženi vsi. Določena količina stresa je koristna in nas spodbuja k večji učinkovitosti, preveč stresa pa deluje prav nasprotno. Stres je pozitivna gonilna sila, ki nas v določeni meri spremlja vse življenje, naj bomo otrok, študent, oče ali mati, direktor, brezposelna oseba ali upokojenec« (Powell, 1999, str. 6).

Izraz stres označuje celoten proces, ki se začne z okoliščino ali pobudnikom, imenovanim *stresor*. Sledi *zaznava grožnje*, ki predstavlja individualno zaznavo ali presojo teh okoliščin ali pobudnika kot potencialno nevarnih ali škodljivih. *Stanje bojazni* označuje čustveno reakcijo, ki jo sestavljajo subjektivni občutki napetosti, vznemirjenja, živčnosti in zaskrbljenosti na stresno oziroma grozečo okoliščino (Spielberger, 1985, str. 17).

Stres je lahko telesni, duševni in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi na notranje ter zunanje pritiske, imenovane stresorji. Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element. Stresu se ne moremo izogniti, doživlja ga vsak in je pomemben del našega življenja (Zdravstvena preventiva, 2019).

Definicija stresa kaže časovno zaporedje dogodkov, ki se začne z nekim stresorjem. Tega zaznamo kot grožnjo, ob tem nastane stanje bojazni. Bojazen vsebuje živčnost, napetost, strah in vznemirjenost. To neprijetno občutenje ima močan vpliv na posameznikovo življenje (Spielberger, 1985, str. 4, 5).

2.2 ZGODOVINA STRESA

Izraz stres izvira iz latinske besede »stringere«. V angleščini je bil izraz prvič uporabljen v 17. stoletju kot opis nadloge, pritiska, muke in težave. Hans Selye je leta 1949 stres uvedel v medicino in ga opisal kot program telesnega prilaganja novim okoliščinam, odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnotežje.

O vplivih stresa na telesne in duševne bolezni so začeli razmišljati šele v 19. stoletju (Zdravstvena preventiva, 2019).

Izraz stres izvira iz angleške besede »stress«, kar pomeni pritisk, obremenitev ali napetost. Velika večina ljudi stres povezuje predvsem z duševno obremenitvijo kot odzivom organizma na stresni dejavnik. Stres se večinoma obravnava kot nekaj negativnega, slabega in škodljivega, ker je v preveliki meri lahko zelo škodljiv za zdravje in počutje človeka (Starč, 2007).

Starc primerja pračloveka in sodobnega človeka pri stresni reakciji. Ta je obema koristila v boju za prilagoditev in golo preživetje. Pomembna razlika med stresom sodobnega in jamskega človeka je v tem, da je slednji sproščene hormone »porabil« v reakciji spopad ali umik, medtem ko je sodobni človek ohranil avtomatizem neuroendokrinološkega odziva na situacijo, ki jo zazna kot ogrožajočo, čeravno takega odziva ne bi potreboval niti mu pravila civilizacije takega odziva ali druge »primitivne« telesne reakcije ne dovoljujejo (Starc, 2007, str. 29).

V prvih letih 20. stoletja je William Osler, priznani britanski zdravnik, izenačil »stres in napetost« s »težaškim delom in vznemirjenjem« ter izrazil domnevo, da te okoliščine povzročajo razvoj srčnih obolenj (Spielberger, 1985, str. 9).

2.3 SIMPTOMI STRESA

Stres je največji krivec našega negativnega občutja, slabega počutja in vedenja, ki slabo vplivajo na naše zdravje. Šele ko prepoznamo simptome stresa, jih lahko nadzorujemo, ko v svoj življenjski slog uvedemo vsakodnevno redno telesno aktivnost, počitek, tehnike sprostitve ali meditacije in zdravo ter raznovrstno prehrano večkrat na dan v manjših količinah.

Jordan (2017) meni, da se pretirana izpostavljenost stresnim situacijam prej ali slej odrazi tudi na telesu. Tako se začnejo pojavljati simptomi stresa, kot so telesne bolečine in druge težave, katerih izvor pa se v resnici skriva v duševnem počutju posameznika.

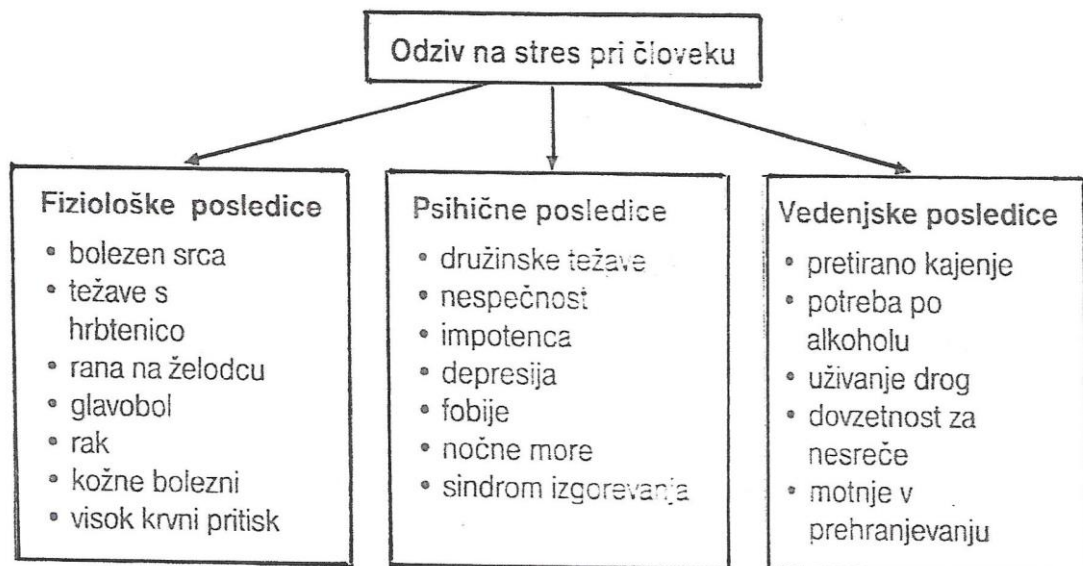
Starc (2007) trdi, da je večina sodobnih bolezni povezana s stresom, saj duša in telo predstavljata celoto. Simptomi stresa so lahko telesni, čustveni, duševni ali/in psihosocialni.

Pri telesnih simptomih stresa bolniki pogosto obišejo zdravnika. Gre za splošne simptome, kot so na primer utrujenost, pridobivanje ali izguba telesne teže, preveč ali premalo teka, izguba las, prekomerno znojenje, kožne bolezni, glavoboli, nespečnost, zvišan krvni tlak, neredni srčni utrip, bolečine v prstnem košu, astma, zaprtje, driska, pogosti prehladi, gripa, vnetja, bolečine v križu, mišične bolečine, impotenca itn.

Med duševne in čustvene simptome štejemo nervozo, vznemirjenost, potrtost, pomanjkanje koncentracije, frustracije, fobije, težave s spominom, hiperreakcije, depresivnost, pretirano čustvenost, neučakanost, živčnost itn.

Psihosocialnih posledic stresa je veliko, med najpogostejšimi so asocialno in antisocialno vedenje, poslabšanje odnosov v družini, na delovnem mestu in s prijatelji ali z neznanci. Osebe, ki doživljajo psihosocialne posledice stresa, se po navadi

izolirajo od družbenih aktivnosti, menjavajo službe, so nasilne in imajo pogoste konflikte (Starc, 2007, str. 162, 163).



Slika 1: Posledice stresa
(Vir: Treven, 2005, str. 44)

2.4 VZROKI STRESA

Vzrokov za nastanek stresa je ogromno. Vzrok je lahko kateri koli dejavnik, ki posameznika obremenjuje ter škodi njegovemu normalnemu delovanju v fizičnem, socialnem ter delovnem okolju.

Čeprav stres večinoma nastaja v naših glavah, so vzroki zanj objektivni in neodvisni od naše presoje. Mednje največkrat sodijo stresne okoliščine, ki nastajajo v odnosih z ljudmi, zlasti doma ali na delovnem mestu (Looker in Gregson, 1993, str. 89).

Podjed (2013) po Spielberger (1985, str. 116, 117) navaja, da sta Thomas Holmes in Richard Rahe leta 1967 sestavila seznam stresnih dogodkov v življenju in jih ocenila glede na stopnjo prilagajanja, ki jo zahtevajo od posameznika. V ocenjevalno lestvico sta vključila življenjske dogodke, naštetih od največje do najmanjše stopnje tveganja, da zbolimo za katero od bolezni, povezano s stresom.

Vrstni red stresnih življenjskih dogodkov:

- 1) smrt zakonca ali življenjskega partnerja
- 2) ločitev ali razveza
- 3) ločeno življenje

- 4) prestajanje zaporne kazni
- 5) smrt ožjega družinskega člana
- 6) telesna poškodba ali bolezen
- 7) poroka
- 8) odpustitev z delovnega mesta
- 9) upokojitev
- 10) zdravstvene spremembe družinskega člana
- 11) nosečnost
- 12) spolne težave
- 13) pridobitev novega družinskega člana
- 14) večja prilagajanja na delovnem mestu
- 15) sprememba finančnega stanja
- 16) smrt bližnjega prijatelja
- 17) sprememba metode dela
- 18) sprememba v številu sporov z zakoncem
- 19) hipoteka nad 10 000 dolarjev
- 20) zaplenitev hipoteke ali posojila
- 21) nesreča ali čustveni pretres
- 22) spremembe odgovornosti na delovnem mestu
- 23) odhod sina ali hčere od doma
- 24) težave z zeti in s snahami, tasti in taščami
- 25) izrazit osebni dosežek
- 26) žena se zaposli ali preneha delati
- 27) začetek ali konec šolanja
- 28) sprememba stanovanjskih razmer
- 29) sprejemanje novih navad
- 30) težave s predstojnikom
- 31) sprememba delovnega urnika ali delovnega razmerja
- 32) sprememba bivališča
- 33) sprememba šole
- 34) sprememba rekreacije
- 35) sprememba družabnih dejavnosti
- 36) hipoteka ali posojilo, manjše od 10 000 dolarjev
- 37) sprememba spalnih navad
- 38) sprememba števila družinskih srečanj
- 39) spremembe v prehrani
- 40) počitnice
- 41) novo leto
- 42) manjše zlorabe zakona

2.5 STRESNA REAKCIJA

Vsaka oblika stresne reakcije izhaja iz preplaha in odpora ali pa je mešanica obojega (Looker in Gregson, 1993).

V stresu sodelujejo tri komponente: stresogeni dejavnik ali stresor, posameznik s svojim pogledom na stresor ter posameznikov odziv na stresogeni dejavnik, ki ga imenujemo tudi stresna reakcija (Starc, 2007, str. 28).

Stresorji so vsi dražljaji, ki pripeljejo v stresno reakcijo. Daljša izpostavljenost stresorju povzroči tri reakcijske faze:

1. alarm (v tej fazi se zavemo stresorja, kar privede do zmedenosti),
2. odpor (v tej fazi se spoprimeмо z zahtevami okolja, odzovemo se s povprečno aktivnostjo),
3. izčrpanost (v tej fazi posameznik porabi preveč energije, kar privede do izčrpanosti in utrujenosti).
- 4.

Te tri reakcijske faze je Selye poimenoval »Splošni prilagoditveni sindrom« (SPS).

Starc (2007) pojasnjuje, da stresno reakcijo telesa na stres navznoter označujejo biološke reakcije v telesu, ki se na zunaj kažejo z odzivom, ki ga poznamo kot fazo »odziv spopad ali umik«. Stresogeni dejavnik je situacija, posameznik ali objekt, ki lahko povzroči ali izzove stanje stresa, lahko je posledica duševne ali telesne obremenitve, bolezni, poškodbe telesa ali samo lakote. Stres se lahko pojavi v vseh starostnih obdobjih, od dojenčka do visoke starosti. Vezan ni niti na spol niti na raso in je prisoten pri vseh sesalcih.

Ljudje se na stresogene dejavnike odzovejo različno, zato enak izziv pri različnih osebah lahko izzove različne biološke odzive (Starc, 2007, str. 68, 69).

Posledice stresnih reakcij zaradi pretiranega akutnega ali kroničnega stresa so lahko zdravju zelo škodljive, zato je pomembno predčasno zavedanje in odkrivanje prekomernega stresa ter iskanje rešitev in poti k njegovemu zmanjševanju.

Spielberger (1985) je zapisal, da so reakcije na stres odvisne od tega, ali se nam okoliščine zdijo grozeče ali ne. Torej gre za subjektivni odziv posameznika na objektivno nevarne okoliščine, ki se nam zdijo grozeče. Občutek ogroženosti je duševno stanje, ki je usmerjeno v prihodnost, saj navadno vsebuje pričakovanje potencialno škodljivega dogodka, ki se še ni zgodil. Sestavljajo ga miselni procesi, ki vključujejo zaznavo, premišljevanje, spomin in presojo. Če reakcija na grozečo okoliščino temelji na realni presoji trenutne ali prihodnje nevarnosti, povzroči čustveno vznburjenje, ki mobilizira posameznika, da se izogne škodljivim posledicam. Tudi

takrat, ko ni objektivne nevarnosti, bo sodba, da so okoliščine grozeče, prenesla sporočilo o stresu (Spielberger, 1985).

2.6 Vrste stresa

Starc (2007) glede na vrste stresogenih dejavnikov razlikuje akutni, ponavljajoči in kronični stres, duševni in telesni stres, notranji in zunanji stres, nadalje realni in imaginarni stres. Najpogostejši stres pri sodobnem človeku je *psihosocialni stres*, ki nastopi povsod, kjer se srečujemo z ljudmi (v šoli, na delovnem mestu, na javnih mestih ali doma).

Pozitivni stres se začne v obdobju alarma in človeka spodbudi h kreativnosti in uspešnosti. Primer pozitivnega stresa so izpiti, javni nastopi in predstavitve ter delovni roki, saj s predhodno pripravo sami lahko nadzorujemo končni rezultat. *Negativni stres* doživljamo v primeru čezmerne stresne reakcije ali ponavljanja stresa brez obdobja počitka in okrevanja. Ta stres močno ogroža zdravje. Primeri negativnega stresa so nesrečen zakon, izolirano družbeno življenje ali finančne težave, ki jim ni videti konca, zato ga lahko poimenujemo tudi *kronični stres*. Stalni škodljivi stres telesu onemogoči zmožnost proizvodnje hormonov adrenalina in kortizola, povzroča depresijo, srčni infarkt, motnje spanja, oslabitev imunskega sistema, staranje kože in izgubljanje pigmentacije las (Razlika med dobrim in slabim stresom, 2016).

Bančina (2013) je zapisala: »Stres vas lahko prizadene nenadno (akutni stres) ali čez čas (kronični stres).« *Akutni stres* je kratkoročni stres, na katerega je naše telo nenehno pripravljeno in si v večini primerih po njem hitro opomore. Nevarnost povzroča le pri ljudeh z boleznimi srca, ker lahko sproži aritmijo ali celo srčni napad. *Kronični* ali dolgoročni stres povzročajo stresne situacije ali dogodki, ki trajajo dlje časa. Primeri kroničnega stresa so nezadovoljstvo v službi, težave z zdravjem, težave v partnerskih odnosih in podobno, ki se jim pogosto privadimo in se niti ne zavedamo, da nam kljub temu škodujejo.

3 STRES NA DELOVNEM MESTU

Ob svojem delu navadno pričakujemo uspeh, osebno zadovoljstvo, dobre medsebojne odnose in priznanje, da nekaj delamo prav in v pravi smeri. Nekaterih pričakovanj ne moremo izpolniti, kar privede do nezadovoljstva in s tem tudi stresa na delovnem mestu.

Sever (2013) opozarja, da delovni stres močno ogroža naše zdravje, vpliva na delovno uspešnost in znižuje kakovost našega življenja ter kakovost življenja ljudi, s katerimi živimo. Omenja, da je treba biti pozoren na prve znake izgorelosti ter

prepoznavati prve faze delovnega stresa in jih ne zanemarjati, saj se stres lahko stopnjuje in narašča do točke, ko ne zmoremo več in nas začne ogrožati.

3.1 DEJAVNIKI, KI POVZROČAJO STRES NA DELOVNEM MESTU

Delo in delovno mesto sta zelo pomembna dejavnika v človekovem življenju, vendar ga s posameznimi oblikami duševnega in telesnega tveganja hkrati tudi ogrožata.

Raziskave kažejo, da se največ stresa povzroča pri delu, ko zaposleni niso sposobni izpolnjevati pretiranih delovnih zahtev oziroma nalog in prenesti pritiskov zaradi pomanjkanja delovnih izkušenj ali znanja, sposobnosti in podpore drugih zaposlenih.

Vsak četrti delavec v Evropski uniji trpi zaradi stresa na delovnem mestu. Delavec je izpostavljen stresu zaradi slabe organizacije, okolja in drugih dejavnikov. Vsako delovno mesto lahko vključuje vire stresa, nekatera delovna mesta pa so že po naravi bolj stresna od drugih. Glavni dejavniki in pritiski na delovnem mestu so delovne razmere, dolg delovnik, časovni pritisk, samostojno odločanje ter slabi odnosi s sodelavci (Spielberger, 1985, str. 24).

3.2 NASVETI ZA PREMAGOVANJE STRESA V SLUŽBI

Stres na delovnem mestu lahko preprečimo ali pa vsaj omilimo tako, da uvedemo določene ukrepe. Izboljšamo lahko pogoje dela, prilagodimo delovni čas, poskrbimo za čim boljše odnose med delavci in odnose med delavci in vodstvom.

Dvanajst nasvetov za preprečitev stresnih situacij na delovnem mestu (Powell, 1999, str. 73):

1. Pokažite svoja čustva in občutke.
2. Vzemite si čas za družabno življenje: prosti čas za konjičke, druženje s prijatelji itn.
3. Ne odlašajte! Naloge, ki jih morete opraviti, opravite takoj.
4. Prerazporedite dolžnosti, kar pomeni, da ne mislite, da morate vse opraviti sami.
5. Naučite se reči »NE«, saj si v nasprotnem primeru dovolite biti izkoriščani.
6. Privoščite si redne odmore za malico, kavo in klepet.
7. Ne delajte nadur.
8. Ne postanite zasvojeni, na primer z alkoholom, cigaretami, hrano in mamili.
9. Služba in dom naj bosta ločena.
10. Ne bodite perfekcionista, saj je tudi 80-odstotni rezultat lahko dober.
11. Prosite za pomoč in zaupajte se kolegom v primeru težav.

12. Ne pozabite, da je služba le služba.

Posameznik in premagovanje stresa

Telesne aktivnosti

Med telesne aktivnosti štejemo vadbo, hojo, tek, aerobiko, plavanje, kolesarjenje in jahanje. Za mnoge ljudi so pomemben del življenja. Telesna aktivnost mora biti redna, saj se z njo krepijo mišice, srce, izboljša se počutje, učinkovitost pri delu in se krepi pljučna kapaciteta, zato je vsekakor dobra zaščita pred stresom in s stresom povezanimi boleznimi. Ljudje, ki so telesno aktivni, so tudi umsko živahnejši.

Meditacija

Meditacijo zdravniki priporočajo za lajšanje bolezni, povezanih s stresom, kot so na primer bolezni srca, težave z dihanjem in želodcem. Pri meditaciji se popolnoma sprostimo in pozabimo na telo oziroma se ne zavedamo telesnega neudobja ali bolečine. Učitelji meditacije enačijo eno uro meditacije s štirimi urami spanja. Meditacijo se uporablja tudi za zmanjšanje čustvenih in duševnih težav, obnavlja našo moč in vitalnost ter pomaga človeku vzpostaviti notranje ravnovesje.

Joga

Joga izhaja iz Indije in pomeni »združitev«. Z njo se lahko naučimo obvladovati stres na telesni in duševni ravni. Pri jogi položaji telesa mažejo telo in skrbijo, da mišice in sklepi delujejo gladko in lahkotno, usklajujejo delovanje vseh notranjih organov ter pospešujejo krvni obtok. Telesni del joge je sestavljen iz dihalnih vaj, telesnih vaj in položajev. Dihalne vaje aktivirajo mišice, ki se drugače le redkokdaj premaknejo. Duševni del joge pa zajema meditacijo, s katero pridemo do globljih spoznanj.

Zdravstvena hipnoza in avtogeni trening

Hipnoza povzroči pri človeku spremenjeno stanje zavesti, za katero je značilna izjemna sprostitiv. Hipnotično stanje je mogoče izzvati z usmerjanjem človekove pozornosti na mentalne, vizualne in druge predstave in s predlaganjem občutka sprostitve. S hipnozo se doseže stanje globoke sprostitve vseh mišic na podlagi sugestij, vendar človek pri hipnozi ne zaspi, čeprav je sprva tako videti. Hipnoza je uspešna kot pomoč pri obvladovanju bolečine, zdravljenju fobij, odvajanju kajenja in ob drugih psihosomatskih težavah.

Masaža in aromaterapija

Masaža pomaga pri mentalnem in telesnem sproščanju, sproščanju napetosti v mišicah, prav tako stimulira krvni pretok v telesu, ki najpogosteje zastane zaradi nepravilne drža pri ljudeh, ki opravljajo delo za pisalno mizo ter računalnikom. Za uspešno masažo je zelo pomemben prostor, v kateri ta poteka, naj bo topel in miren. Maser mora biti čim bolj sproščen, kar mu omogočajo udobna oblačila. Pri masaži se

uporabijo masažna olja, ki jih maser nanaša na telo, tako da si večkrat naolji roke pred začetkom masaže in med njo.

Kognitivne metode

Kognitivne metode temeljijo na pozitivnih mislih in besedah, ki si jih izrečemo, da nadomestimo negativne, ki povzročajo stres. Moto te metode je, da se nam ni treba obremenjevati s stvarmi, ki jih ni moč spremeniti.

Prehrana

Najučinkoviteje premagamo stres s skrbjo za telesno zdravje in s pravilno prehrano. Z uživanjem ustrezne hrane v telo vnašamo potrebne beljakovine, vitamine in minerale, ki vplivajo na dobro počutje in zdravje. Za zdravje je pomembno tudi pitje vode v zadostnih količinah.

Upravljanje časa

Za ohranjanje zdravja je pomembno usklajevanje časa in življenjskih aktivnosti. Bistvo te metode je dobra organizacija, ki omogoča, da opravimo vse, kar smo si zadali za posamezni dan ali teden. Pravila, ki nam omogočajo lažjo organizacijo, so naslednja:

- določimo prioritete in se jih strogo držimo,
- ne dovolimo drugim, da nas ovirajo,
- prenašamo odgovornost na druge.

Pri upravljanju časa v delovnem okolju je pomemben prenos odgovornosti na druge, vendar jih morajo biti sodelavci pripravljeni in sposobni prevzeti (Treven, 2005, str. 61–73).

4 PREDSTAVITEV DRUŽBE KPL D.O.O.

KPL, družba za gradnjo in vzdrževanje cest, zelenih površin ter inženiring d.o.o. ali skrajšano KPL d.o.o. je vodilno podjetje na področju nizkih gradenj in vzdrževanja cest v Ljubljani in Domžalah. Podjetje zastopata direktorja Marko Miletić in Radenko Čubić na sedežu podjetja na Tbilisijski ulici 61 v Ljubljani. KPL ima tradicijo poleg gradenj cest, komunalne infrastrukture ter storitev vzdrževanja tudi izvajanje storitev v proizvodnem delu, kamor spadajo betonarna, kamnolomi, laboratorij, liti asfalt in mizarstvo. Proizvodni del služi predvsem za veliko uporabo materialov iz lastnih proizvodnih virov, kar omogoča dobro prilagodljivost trgu in posameznim naročnikom ter konkurenčno delo.

Podjetje ima dolgoletne izkušnje, visoko usposobljene kadre, kakovostne materiale in številne reference.

Dejavnost se izvaja v okviru organizacijskih enot: Gradnja, Vzdrževanje, Tehnična priprava, Nabava, Splošna podpora (finance in računovodstvo ter kadrovsko-pravna služba) in Proizvodnja (betonarna, liti asfalt, mizarstvo, laboratorij, Kamnolom Sostro in Kamnolom Dobropolje) (KPL, 2015a).

4.1 POSLANSTVO

KPL stremi k dolgoročni rasti organizacije z napredno tehnologijo in usposobljenimi kadri, želi se razlikovati od konkurence ter ohranjati zvestobo strank prek infrastrukturnih in energetskih projektov, ki izboljšujejo kakovost življenja (KPL, 2015b).

4.2 ZGODOVINA PODJETJA

Po vojnem času so se začela združevati različna podjetja, ki so se ukvarjala z gradnjo cest, komunalno, čiščenjem itn. Leta 1977 se je dokončno ustanovilo Komunalno podjetje Ljubljana, v katerem je bilo združenih deset TOZD-ov (temeljna organizacija združenega dela), del delovnih skupnosti Družbeni standard in Skupne službe. Leta 1990 se je podjetje preoblikovalo tako, da se je nekaj TOZD-ov odcepilo, in nastalo je podjetje KPL d.d. s polno odgovornostjo (Priročnik KPL, str. 25).

Komunalno podjetje Ljubljana se je v letu 1997 preoblikovalo v delniško družbo KPL – Gradnje, Rast, Inženiring, d.d., pozneje pa se je poimenovano KPL d.d.

Februarja 2013 je stečajni upravitelj podjetja »CPL d.d. v stečaju«, ki je bilo tedaj matično podjetje KPL d.d., le-to preimenoval v KPL d.d. z novim vodstvom in nadzornim svetom. Leta 2014 je prišlo do uspešnega finančnega prestrukturiranja podjetja, ki je s svojim delovanjem prispevalo k boljšim prodajnim rezultatom v primerjavi z leti 2012 in 2013. V sodelovanju z nadzornim svetom so se leta 2014 v podjetju KPL začeli tudi postopki za prestrukturiranje in vzpostavitev strategije za močno rast. Tako je podjetje leta 2014 v Ljubljanski regiji na trgu nizkih gradenj uspešno povečalo svoj tržni delež.

Družba KPL se je 23. 3. 2016 iz delniške preoblikovala v družbo z omejeno odgovornostjo (KPL, 2015c).

5 RAZISKOVALNI DEL

V današnjem času je zaradi hitrega tempa življenja in pritiskov na delovnem mestu stres vse pogostejši in vse močnejše se ga občuti. Če ga želimo zmanjševati ali odpraviti, ga moramo znati prepoznati in ugotoviti, kateri so vzroki za njegov nastanek.

Z anketnim vprašalnikom smo iskali odgovore na naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kako stres doživljajo posamezniki na različnih delovnih mestih znotraj podjetja?
2. Kateri spol je bolj izpostavljen stresnim situacijam?
3. Na katerem področju je stres najbolj prisoten in kaj ga povzroča?
4. Kako se kaže stres pri delavcu na gradbišču in kako se ta razlikuje od stresa, s katerim se spopadajo v splošnih službah in vodilni kadri?
5. Katere načine za zmanjševanje/odpravljanje stresa predlagajo zaposleni?

Na podlagi zastavljenih vprašanj smo postavili naslednje štiri hipoteze, ki jih bomo z raziskavo potrdili ali ovrgli.

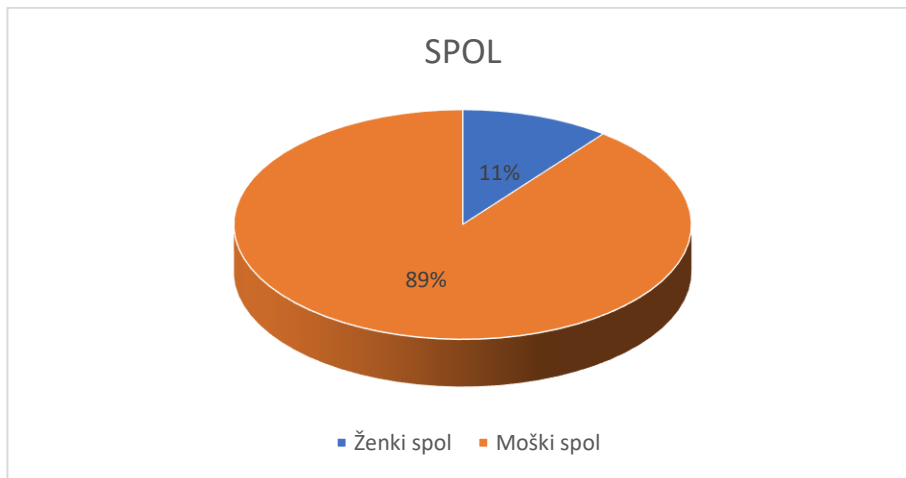
1. Najpogostejši dejavnik stresa v družbi KPL d.o.o. je delo prek delovnega časa (16. vprašanje).
2. Več kot 60 % zaposlenih v družbi KPL d.o.o. je v preteklem letu občutilo posledice stresa (13. vprašanje).
3. V zadnjem letu dodatni stres povzroča povečan obseg dela v gradbeništvu (14. vprašanje).
4. Več kot 70 % zaposlenih meni, da je delo, ki ga opravljajo, polno napetosti in stresa (12. vprašanje).

Da bi ovrednotili postavljene hipoteze, smo se odločili za anketiranje delavcev, zaposlenih v družbi KPL d.o.o. Za pomoč pri raziskavi smo izdelali anketo ter jo razdelili med 150 delavci. Vrnjenih je bilo 114 anket. Vprašanja v anketi so zaprtega tipa. Za analizo ankete smo porabili veliko časa, saj je dolgo trajalo, da so delavci vprašalnike vrnili. Za lažjo predstavitev rezultatov smo uporabili grafe, in sicer za vsako vprašanje posebej. Največ težav smo imeli pri vprašanjih, kjer je bilo možnih več odgovorov, saj je njihovo prikazovanje težje in zahtevajo drugačno prikazovanje rezultatov.

5.1 UGOTOVITVE RAZISKAVE

Anketni vprašalnik je bil razdeljen med 150 zaposlenimi v podjetju KPL d.o.o., vrnjenih jih je bilo 114. Izpolnilo jih je 12 žensk in 102 moška. To smo izvedeli z analizo prvega vprašanja.

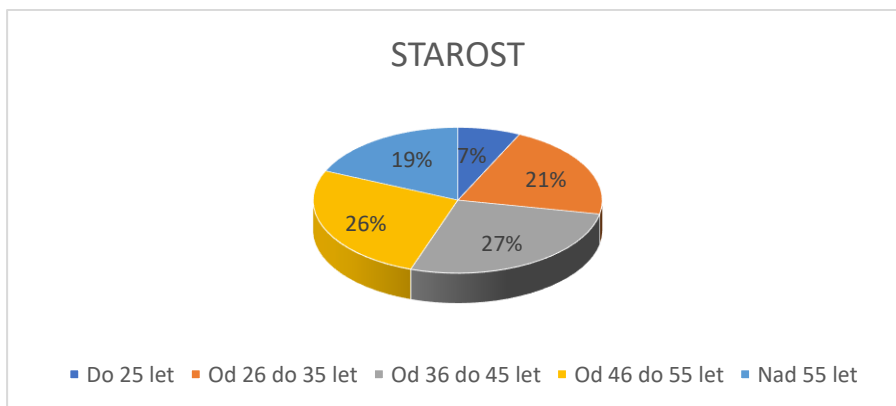
1. Spol



Graf 1: Anketirani po spolu

Na prvo vprašanje je od 114 anketiranih odgovorilo 12 žensk, kar predstavlja 11 % vseh anketirancev, ter 102 moška, kar predstavlja 89 % vseh anketirancev.

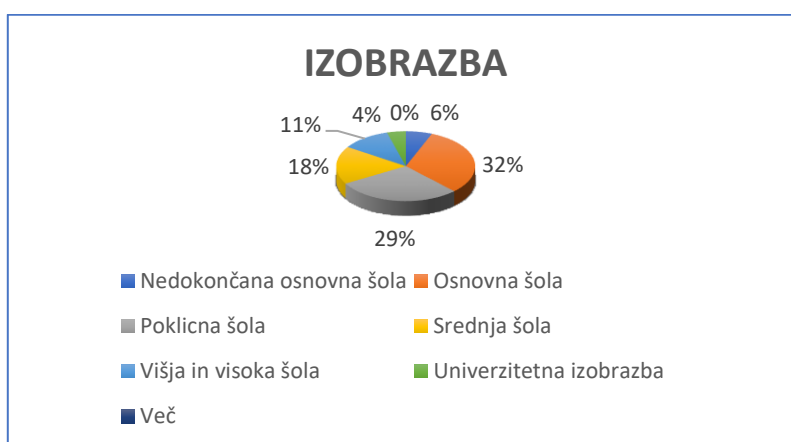
2. Starost



Graf 2: Anketirani po starosti

Iz grafa razberemo, da je odgovarjalo 19 % zaposlenih, starih do 25 let, 26-odstotni delež zaposlenih, starih od 26 do 35 let, 27-odstotni delež zaposlenih, starih od 36 do 45 let, 26-odstotni delež zaposlenih, starih od 46 do 55 let, ter 7-odstotni delež zaposlenih, starih nad 55 let. Ugotovili smo, da je največji delež anketirancev starih med 36 in 45 let.

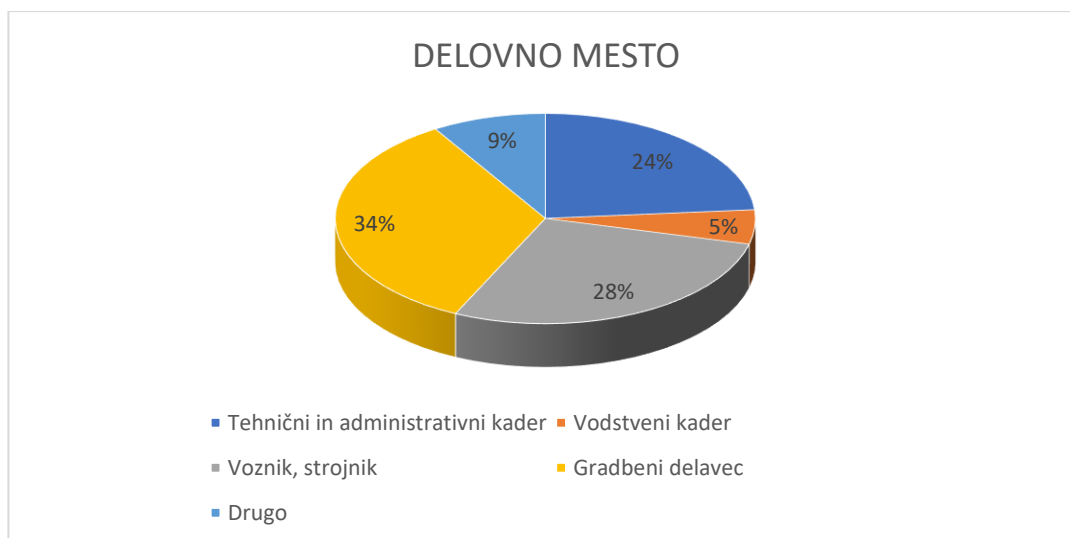
3. Izobrazba



Graf 3: Izobrazba anketiranih

Največji odstotek anketiranih ima dokončano osnovno šolo, in sicer kar 32 %, 29 % jih ima končano poklicno šolo, 18 % srednjo šolo, 11 % višjo in visoko šolo, 6% nedokončano osnovno šolo, 4 % ima univerzitetno izobrazbo ter 0 % več od naštetega. V družbi KPL d.o.o. je največji delež zaposlenih z nižjo izobrazbo, ker večino kadra v družbi predstavljajo gradbeni delavci, vozniki in strojniki.

4. Delovno mesto anketiranih

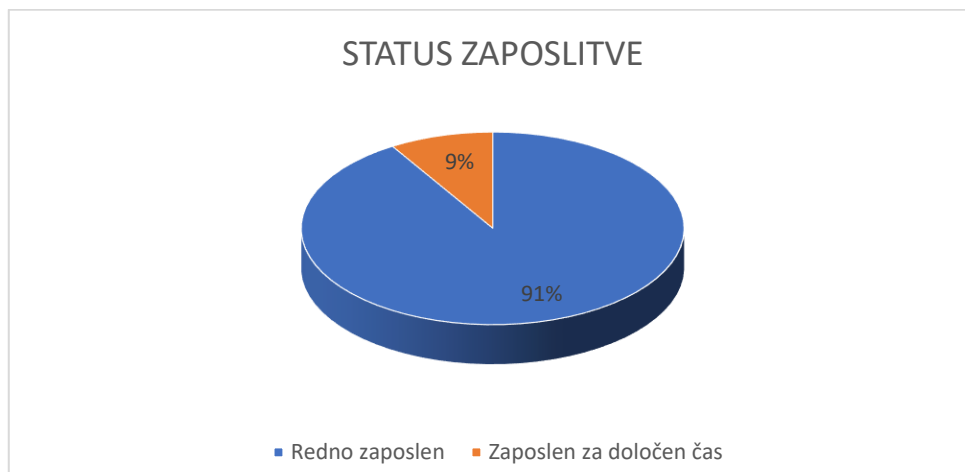


Graf 4: Delovno mesto anketiranih

Največ anketirancev je zaposlenih kot gradbeni delavci (34 %), 28 % anketiranih je zaposlenih na delovnem mestu voznika ali strojnika, 24 % je tehničnega in administrativnega kadra, 9 % anketirancev je zaposlenih na drugem delovnem mestu

in 5 % je vodstvenega kadra. Rezultati 3. in 4. grafa se ujemajo, saj delavci z nižjo stopnjo izobrazbe predstavljajo večinski delež anketirancev, ki so zaposleni na delovnem mestu gradbenega delavca ali strojnika.

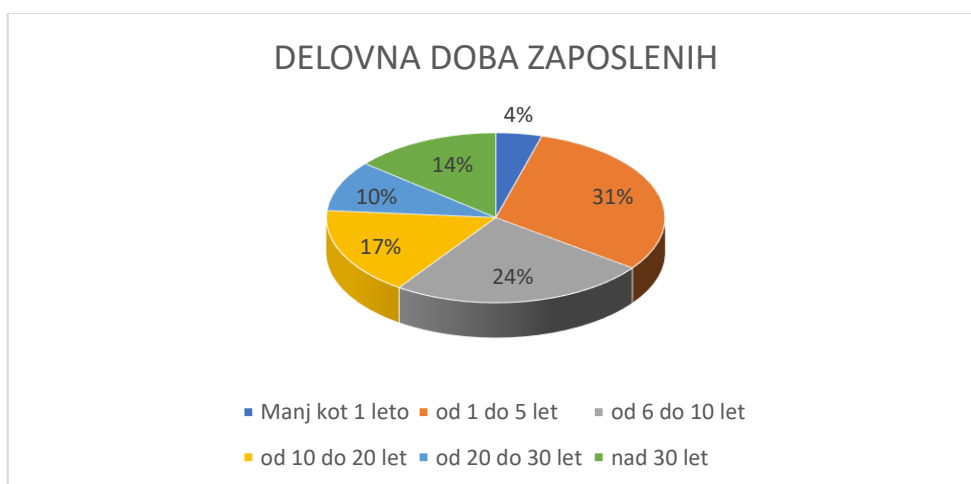
5. Status zaposlitve



Graf 5: Status zaposlitve

Od 114 anketiranih jih je 91 % v KPL d.o.o. zaposlenih za nedoločen in samo 9 % anketiranih za določen čas.

6. Delovna doba zaposlenih

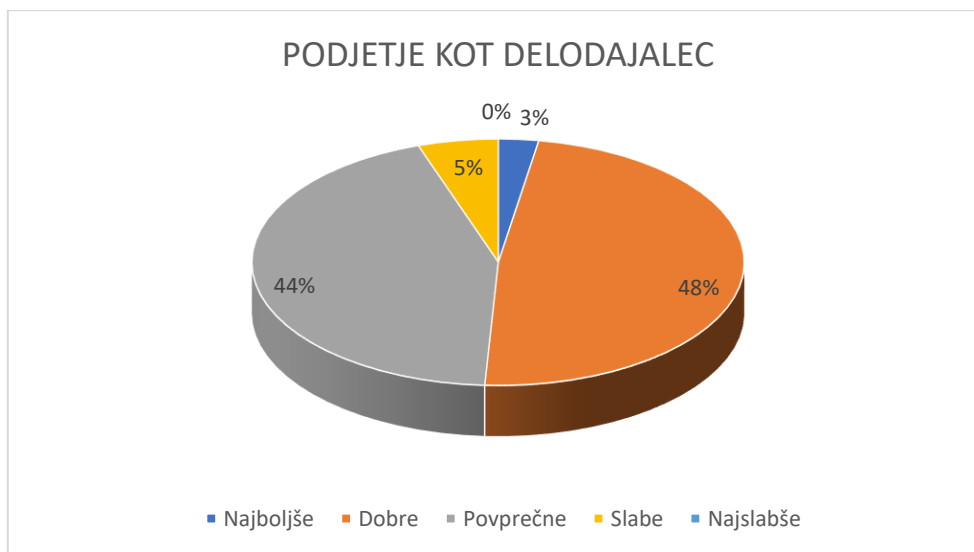


Graf 6: Delovna doba anketiranih

Iz tabele je razvidno, da je odgovarjalo največ anketiranih z delovno dobo od 1 do 5 let, teh je 35, kar predstavlja 31 % vseh anketiranih. Sledijo jim anketirani s od 6 do

10 let delovne dobe s 24 %, od 10 do 20 let delovne dobe ima 17 % anketiranih, delovno dobo nad 30 let 14 % anketiranih, od 20 do 30 let delovne dobe 10 %, manj kot 1 leto pa 4 % anketiranih. Po analizi rezultatov je povprečna delovna doba anketirancev v podjetju od 1 do 10 let. Pogosta menjanja kadra in uvajanje novih kadrov v delovno okolje lahko privede do stresnih situacij in neučinkovitosti v poslovanju.

7. Podjetje kot delodajalec



Graf 7: Ocena podjetja kot delodajalca

Največ anketiranih, kar 48 %, je odgovorilo, da je podjetje KPL d.o.o. kot delodajalec v primerjavi z drugimi podjetji v Sloveniji dobro, 44 % vprašanih je menilo, da je podjetje kot delodajalec povprečno, 5 % pa, da je slabo in 3 % najboljše. Nihče podjetja ni ocenil kot najslabšega delodajalca.

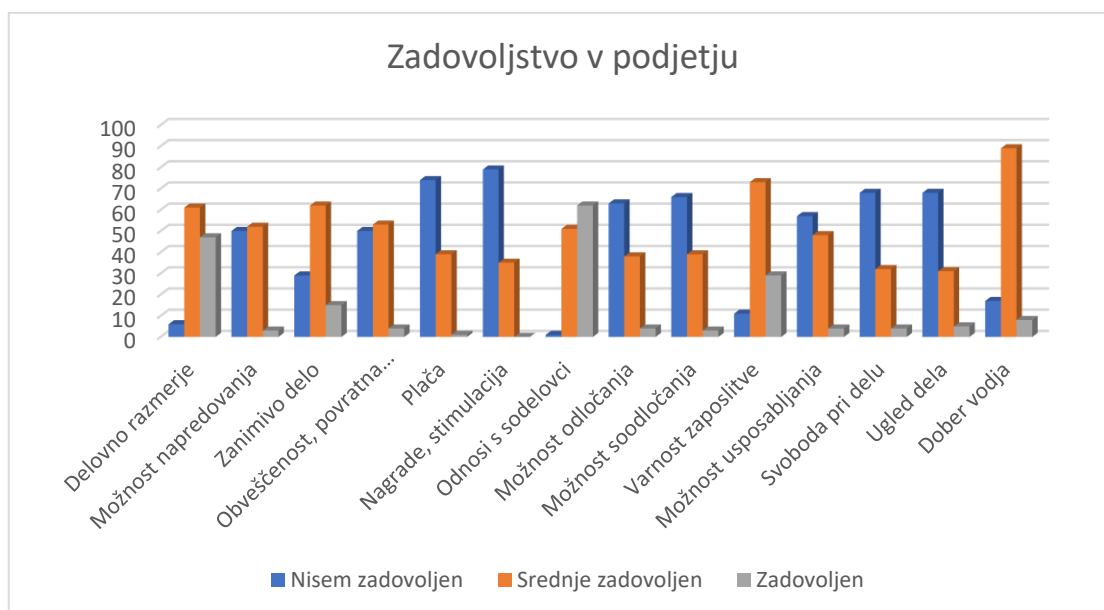
8. Kaj storiti v časovni stiski?



Graf 8: Kaj storiti v časovni stiski?

Večina anketiranih, kar 53-odstotni delež, bi v časovni stiski dala vse od sebe in delo dokončala, kar se da dobro. Kar 41 % anketiranih bi delo opravilo, kakor bi se pač dalo, to pomeni, da se ne bi obremenjevali, tudi če bi bilo delo opravljeno površno. Le 3 % anketiranih so odgovorili, da bi v časovni stiski poiskali pomoč. Iz tega lahko sklepamo, da se zavedajo, da bo delo s pomočjo opravljeno boljše in manj površno, kot če bi ga opravili sami. In 2 % anketiranih bi se bolje organizirala in bi si naloge razvrstila po pomembnosti in najprej dokončali najnujnejše, le 1 % anketiranih pa bi odrinil misel na delo in si privoščil pijačo, ne da bi se potrudil.

9. Zadovoljstvo v podjetju



Graf 9: Zadovoljstvo v podjetju

Na 9. vprašanje »Kako zelo ste zadovoljni s posameznimi elementi v podjetju?« so anketiranci odgovarjali na posamezno postavko, tako da so s križcem označili odgovor, ali so zadovoljni, srednje zadovoljni ali niso zadovoljni.

Anketiranci so v podjetju najbolj zadovoljni z odnosi s sodelavci. Od 114 vprašanih je 62 zadovoljnih s trditvijo »Odnosi s sodelavci«. Po pregledu grafikona sledi drugo največje zadovoljstvo pri trditvi »Delovno razmerje«, ki jo je izbralo 47 vprašanih. Kljub temu je večji delež vprašanih z delovnim razmerjem srednje zadovoljnih.

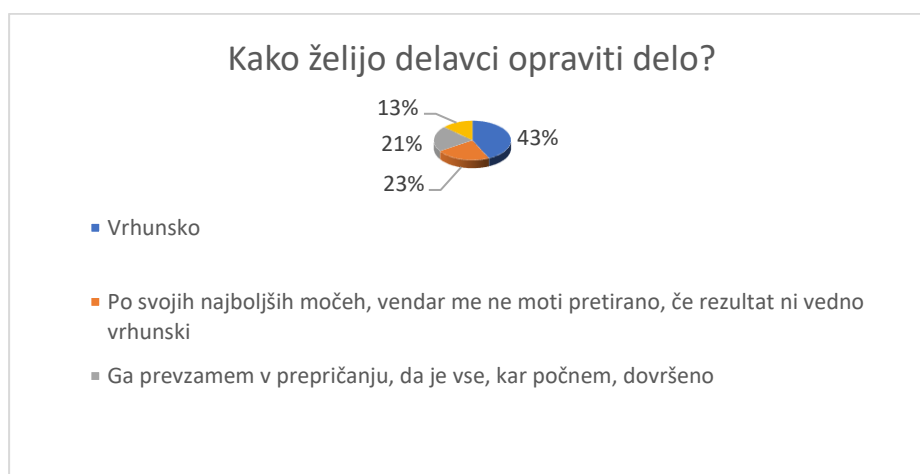
V podjetju je 79 anketiranih najmanj zadovoljnih z izplačevanjem nagrad in stimulacije. Pri tej trditvi se izraža največje nezadovoljstvo. Anketiranci so mnenja, da bi morali biti za svoje opravljeno delo bolje nagrajeni in motivirani s stimulacijo, saj zadovoljen ni niti eden od anketiranih. Prav tako je 74 vprašanih nezadovoljnih s plačo in le 1 je zadovoljen.



Graf 10: Zadovoljstvo v podjetju 2

Graf Zadovoljstvo v podjetju 2 prikazuje najpogostejše odgovore na postavljene trditve. Sedem stolpcev modre barve sporoča, da anketiranci niso zadovoljni s posameznimi elementi v podjetju, in predstavljajo največji delež vseh odgovorov. Le pri trditvi o zadovoljstvu z odnosi s sodelavci se je največ anketiranih strinjalo, da so z odnosi zadovoljni.

10. Kako želite opraviti delo, ki se ga lotite?



Graf 11: Kako želijo delavci opraviti delo

Na to vprašanje je odgovorilo vseh 114 anketirancev, od tega je 43-odstotni delež pripadal odgovoru, da želijo delo opravljati vrhunsko, 23 % bi ga opravilo po svojih najboljših močeh, vendar jih ne bi pretirano motilo, če rezultat ne bi bil vedno vrhunski,

21 % anketiranih delo prevzame v prepričanju, da je vse, kar počnejo, dovršeno, 13 % anketiranim pa je vseeno, kako je delo opravljeno.

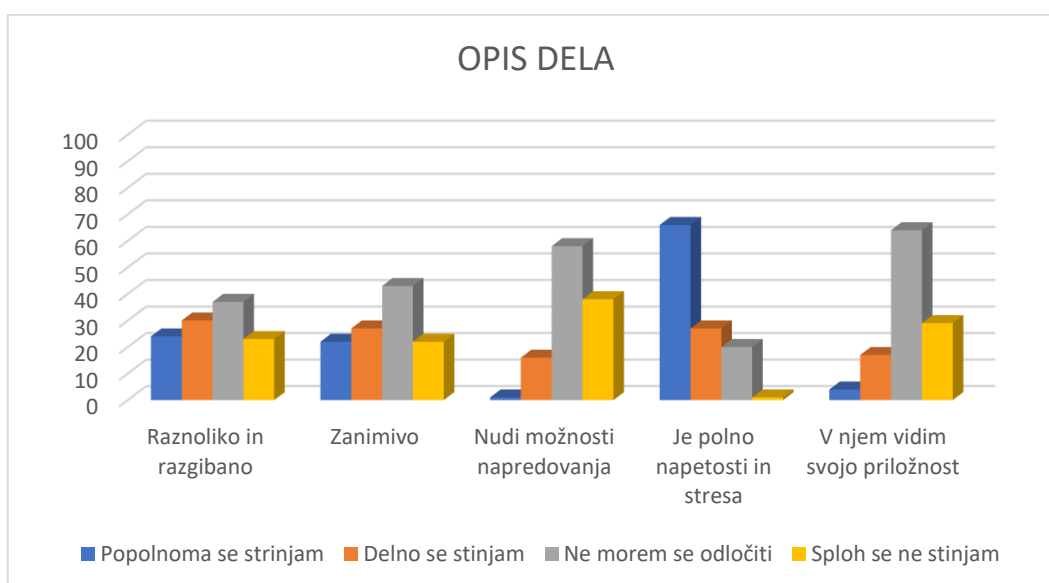
11. V zadnjem mesecu ...



Graf 12: V zadnjem mesecu ...

Pri 11. anketnem vprašanju so anketiranci morali od naštetih trditev obkrožiti tri najpogostejše, ki so se jim dogajale v zadnjem mesecu. Iz grafa lahko razberemo, da se anketirani v 51 % niso srečali z ničemer od naštetega, 16 % anketiranih so pogosto jezile malenkosti, večkrat so želeli zakričati in večkrat jih je spreletel občutek, da nimajo nikogar, ki bi prisluhnil njihovim težavam. Le 1 % anketiranih se je v zadnjem mesecu težko zbral. Trditev v grafu V zadnjem mesecu »Sem pogosto jokal ali čutil, da bi se najrajši zjokal«, »Sem imel besedo večkrat na koncu jezika, a se nisem mogel spomniti, kaj sem ravnokar hotel reči«, »Sem pred odločitvami pogosto omahoval«, »Sem marsikaj pustil nedokončano in se raje lotil česa novega« ni obkrožil nihče od anketirancev. To so znaki stresa, ki jih ni doživljal nihče od anketiranih, torej lahko sklepamo, da anketirani v zadnjem mesecu niso velikokrat občutili stresa na delovnem mestu.

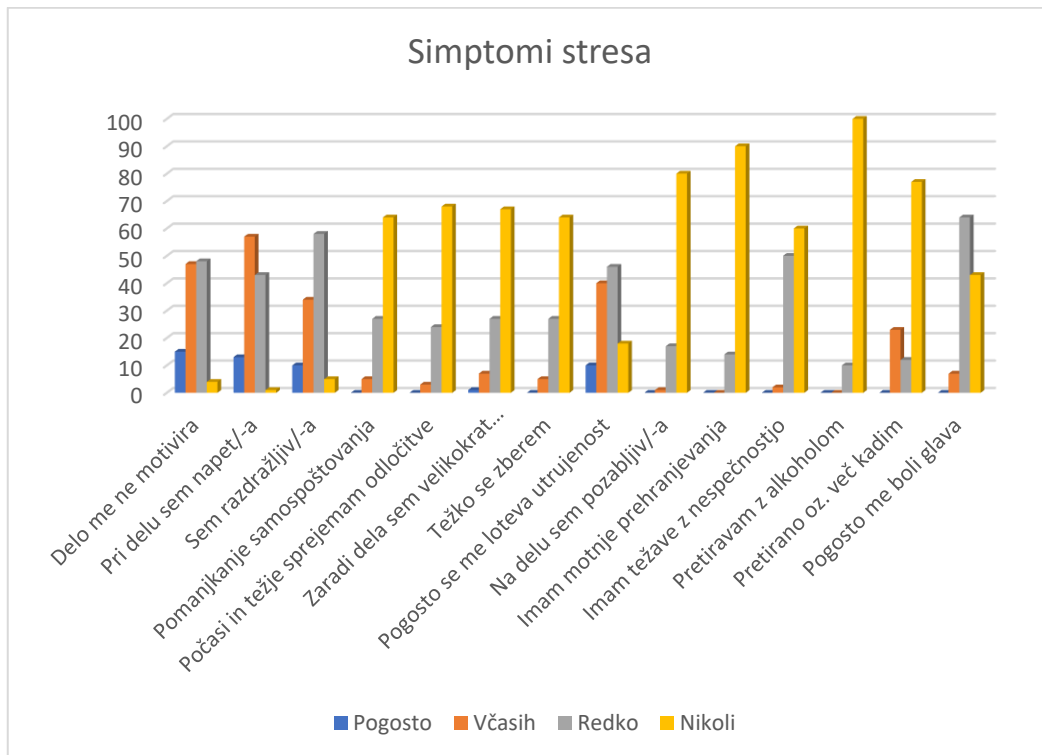
12. Opis dela



Graf 13: Opis dela

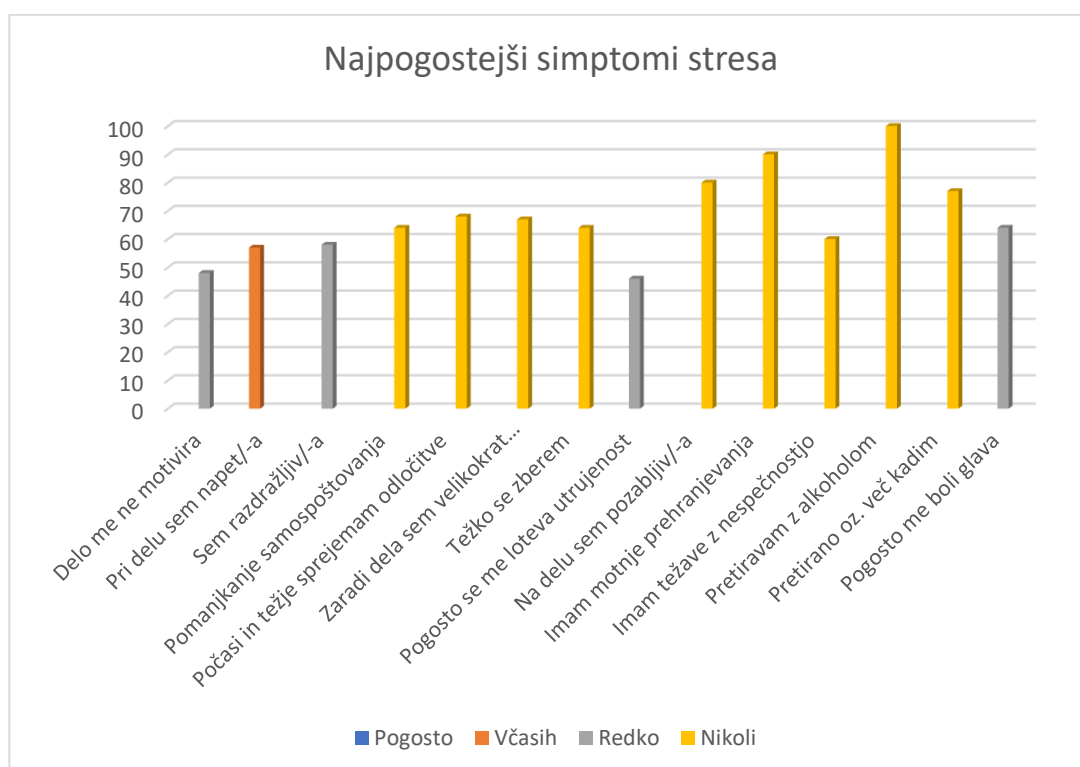
Graf Opis dela prikazuje število odgovorov vseh 114 anketiranih. Anketirani so glede na grafikon največkrat odgovorili na postavljene trditve o opisu dela z »Ne morem se odločiti«. Pri prvi postavki, da je delo »Raznoliko in razgibano«, se največ anketiranih ni moglo opredeliti, ali to drži ali ne, 23 anketiranih se sploh ne strinja s trditvijo, 43 anketiranih pa se ni moglo odločiti, ali je njihovo delo zanimivo. Kar 22 anketiranih se popolnoma strinja, da je njihovo delo zanimivo, prav toliko se jih s to trditvijo ne strinja. Največji delež anketiranih se ne more odločiti, ali jim njihovo delo omogoča napredovanje in samo 1 anketiranec se s tem popolnoma strinja. Kar 66 anketirancev se popolno strinja, da je delo, ki ga opravljajo, polno napetosti in stresa, in le 1 se s tem ne strinja. Tudi pri zadnji postavki »V njem vidim svojo priložnost« se največ anketiranih ni moglo opredeliti, ali trditev drži ali ne. Najmanj jih je odgovorilo, da se popolnoma strinjajo, da v delu, ki ga opravljajo, vidijo svojo priložnost.

13. Simptomi stresa, ki so jih anketiranci opazili v zadnjem letu



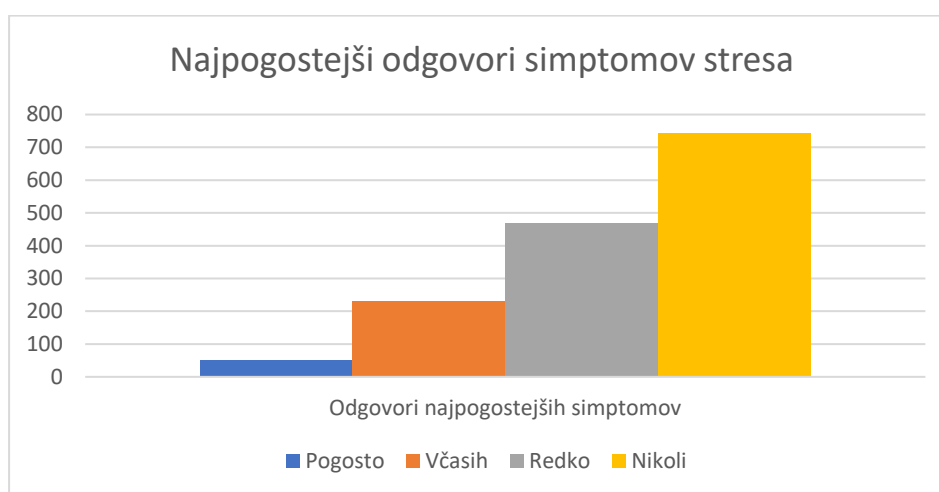
Graf 14: Simptomi stresa

Na vprašanje »Katere simptome stresa ste opazili v zadnjem letu?« je 15 vprašanih odgovorilo, da jih najpogosteje delo ne motivira. Največ vprašanih je včasih pri delu napetih, le redki pa imajo v zadnjem letu pogoste glavobole. Pri postavljenih postavkah simptomov stresa je bil najpogosteje označen odgovor »Nikoli«. Kar 101 vprašani je odgovoril, da nikoli ne pretirava z alkoholom, ko se znajde v stresni situaciji. Na podlagi odgovorov lahko sklepamo, da anketirancem v zadnjem letu delo ni povzročalo pretiranega stresa.



Graf 15: Najpogostejši simptomi stresa

Graf prikazuje najpogostejše odgovore, ki so jih podali anketiranci. Iz grafa je razvidno, da je najpogostejši odgovor na posamezne simptome stresa na delovnem mestu odgovor »Nikoli«. Odgovor pogosto nobeni trditvi ni bil pri potrjen z največjim številom vprašanih. Oranžni stolpec nam pove, da so le včasih napeti zaradi stresa pri delu.



Graf 16: Najpogostejši odgovori pogostosti simptomov stresa

Iz grafa lahko razberemo, katere odgovore so vprašani največkrat podali na postavljene trditve. Več kot očitno je zmagovalni odgovor »Nikoli«, kateri so anketirani izbrali kar 742-krat.

14. Ali ste v zadnjem letu zaradi vzpona gradbeništva in posledično povečanja obsega dela občutili povečanje stresa na delovnem mestu?

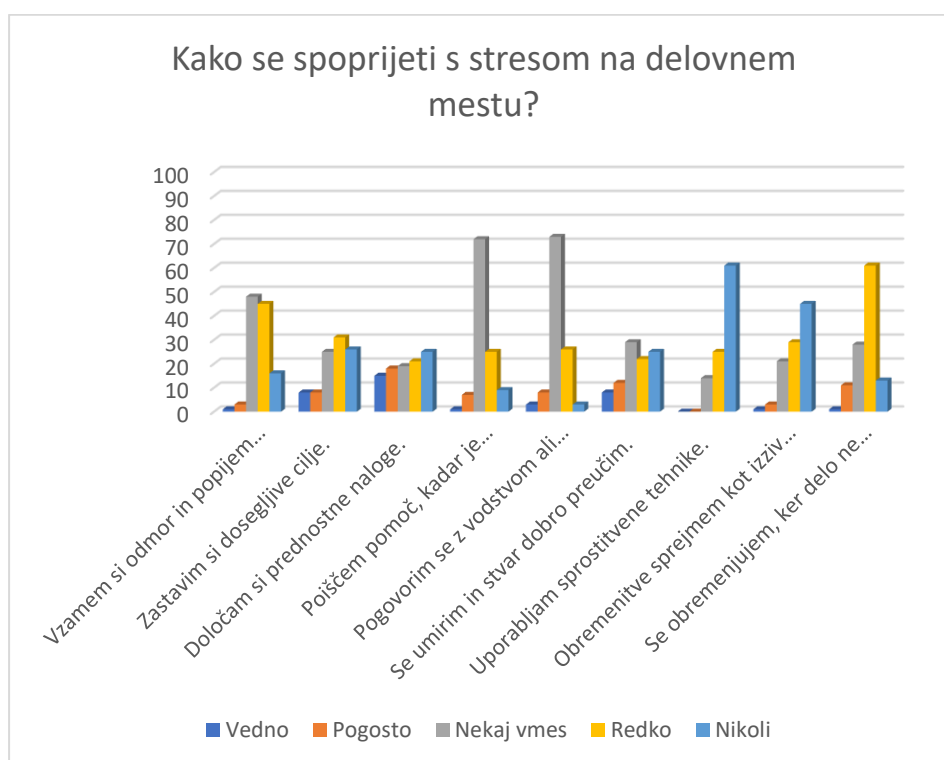


Graf 17: Stres zaradi vzpona gradbeništva

Iz grafa razberemo, da je 94 % anketiranih v zadnjem letu občutilo stres zaradi vzpona v gradbeništvu in posledično povečanja obsega dela. Povečan obseg dela privede do nadurnega dela, časovne stiske in preobremenjenosti. Le 6 % anketiranih preobremenjenosti in stresa v zadnjem letu ni občutilo.

V primerjavi odgovorov iz prejšnjega vprašanja o pogostosti simptomov stresa, ki so ga vprašani doživljali v zadnjem letu, in rezultatov o stresu, ki ga je 94 % anketiranih doživljalo v zadnjem letu zaradi vzpona gradbeništva, prihaja do odstopanja. Stres je namreč doživljala večina anketiranih, simptomi pa se niso kazali prav pogosto. Glede na primerjavo bi morali anketirane povprašati, ali so v stresnih situacijah doživljali drugačne simptome stresa, kot so bili podani v anketnem vprašalniku.

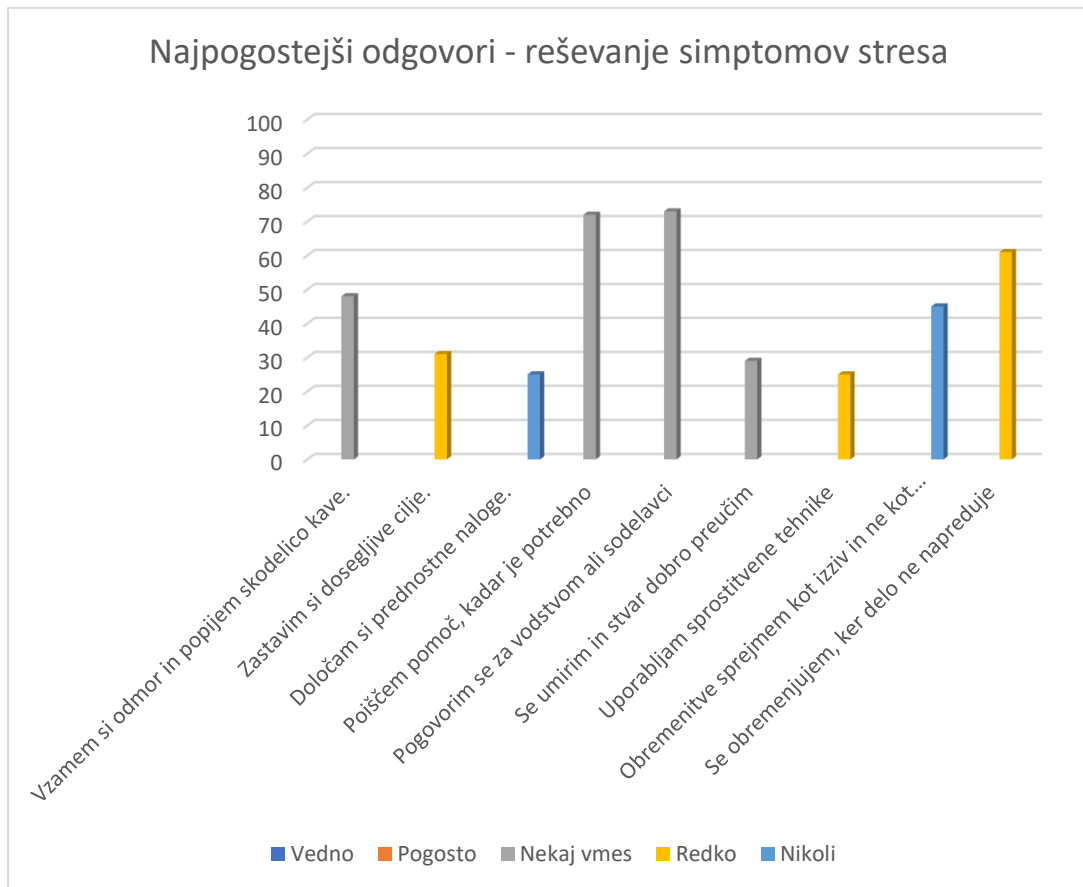
15. Kako se spoprijemate s stresnimi obremenitvami pri delu?



Graf 18: Kako se spoprijeti s stresom na delovnem mestu

Graf prikazuje, da je kot odgovor vedno največ anketirancev podalo trditev, da si pri stresnih situacijah določajo prednostne naloge. Anketiranci so najpogosteje odgovarjali z odgovori »Nekaj vmes« ali »Redko«. Izstopata trditvi »Poiščem pomoč, kadar je potrebno« in »Pogovorim se z vodstvom ali s sodelavci«, kjer je večina označila odgovor »Nekaj vmes«. Kar 61 vprašanih je izpostavilo, da »Nikoli« ne uporabljajo sprostitvenih tehnik.

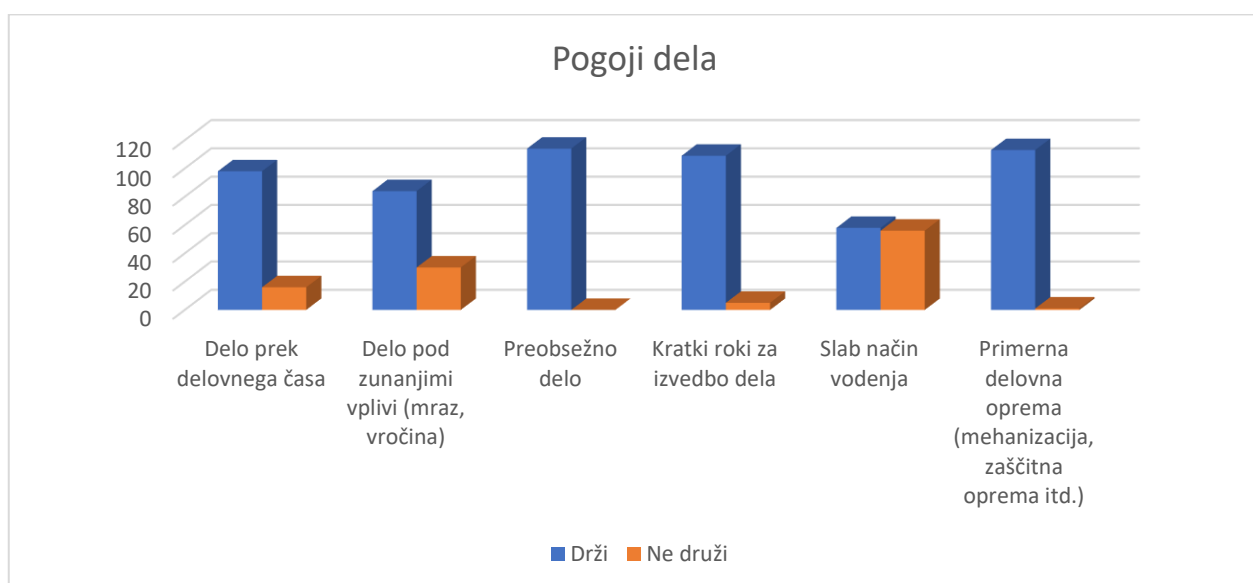
Pri tem vprašanju verjetno niso vsi razumeli, kaj spada med sprostitvene tehnike. Na delovnem mestu se lahko sprostimo na različne načine, na primer si vzamemo odmor in popijemo kavo, kot je omenjeno že v prvi trditvi, lahko se sprehodimo, da si zbistriamo misli, poslušamo glasbo, ki nas pomirja in se ob njej lahko sprostimo, obrnemo se na osebo, ki ji zaupamo in bo pripravljena na pogovor, in podobno.



Graf 19: Najpogostejši odgovori – reševanje stresa na delovnem mestu

Za boljšo preglednost smo izdelali graf, ki prikazuje le najpogostejše odgovore na zastavljene postavke o načinih reševanja stresa, s katerimi se vprašani spopadajo na delovnem mestu. Anketirani so največkrat uporabili odgovor »Nekaj vmes«. Odgovorov »Vedno« in »Pogosto« anketirani pri nobeni postavki niso velikokrat označili.

16. Pogoji na delovnem mestu



Graf 20: Pogoji dela

Po grafičnem prikazu se večina anketiranih strinja s postavljenimi trditvami, da se na delovnem mestu lahko srečajo s stresom. Na tretjo trditev »Preobsežno delo« je vseh 114 anketiranih odgovorilo, da jim povzroča stres. Naslednji najpogostejši pogoj dela, ki zaposlenim povzroča stres, je delovna oprema, sledi pa kratek rok za izvedbo dela. Največ, kar 56 vprašanih, se ni strinjalo, da bi dodatni stres povzročal slab način vodenja.

17. Skrb za duševno sprostitvev zunaj delovnega časa

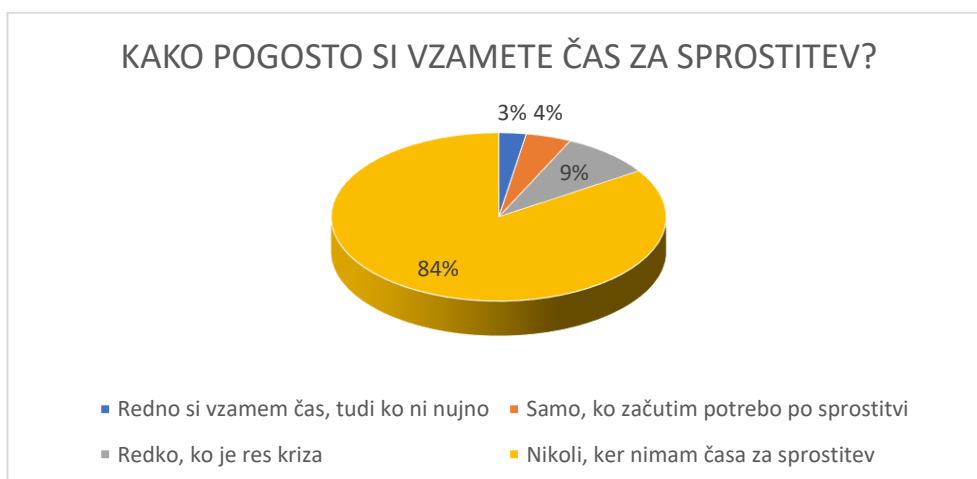


Graf 21: Skrb za duševno sprostitvev

Anketiranci se zunaj delovnega časa različno duševno sproščajo. Največ, 25 % anketiranih, se sprošča na druge načine, kot so naštetih v anketnem vprašalniku. Od naštetih sprostitev metod se anketirani najpogosteje odločijo za pogovor ali druženje s prijateljem ali prijatelji, in sicer s kar 25-odstotnim deležem. Najmanj vprašanih se je odločilo za sproščanje z meditacijo ali jogo.

Kakršna koli sprostitev je pomembna, saj s tem poskrbimo, da odmislimo težave in stres, ki nam jih povzročata delovno okolje. S primerno sprostitevjo in uravnoteženo prehrano poskrbimo za svoje zdravje, kar za delodajalca predstavlja manj bolniških odsotnosti. Od anketiranih jih kar 23 % ne skrbi za duševno sprostitev. V tem primeru bi anketo lahko nadgradili še z vprašanjem, kako pogosto so anketirani bolniško odsotni v enem letu, s katerim bi lahko ugotovili, ali je odstotek bolniških odsotnosti enak odstotku posameznikov, ki ne skrbijo za duševno sprostitev po delovnem času.

18. Kako pogosto si vzamete čas za sprostitev?



Graf 22: Pogostost sprostitve

Večina anketiranih, kar 84 %, si nikoli ne vzame časa za sprostitev, ker jim časovna stiska tega ne dopušča, 9 % anketiranih si vzame čas za sprostitev le redko, ko je res kriza, 4 % samo, ko začutijo potrebo po sprostitev, in le 3 % anketiranih si čas za sprostitev vzamejo redno, tudi ko ni nujno.

V prejšnjem odgovoru je 23 % anketiranih odgovorilo, da ne skrbijo za duševno sprostitev, na pogostost sprostitve pa je 84 % anketiranih odgovorilo, da si nikoli ne vzamejo časa za sprostitev. Torej lahko sklepamo, da zaradi takšnega odstopanja v odgovorih vprašani niso razumeli vprašanja, ali pa se niso dovolj poglobili v samo izpolnjevanje ankete. Delodajalec bi moral svoje zaposlene spodbujati k sproščanju zunaj delovnega časa in tudi med delovnim časom, kadar je to potrebno, saj bi s tem pripomogel k boljšemu in učinkovitejšemu delu.

19. Predlogi za zmanjševanje stresa na delovnem mestu:

Najpogostejši predlogi za zmanjševanje stresa po mnenju anketiranih so:

- delovni čas,
- ustrezen način stimuliranja in nagrajevanja kadrov,
- enakomerna porazdelitev dela,
- boljša porazdelitev dela in nagrajevanja,
- boljša razporeditev dela,
- višja plača,
- manjši obseg dela,
- prosti vikendi,
- manj nadurnega dela

5.2 Povzetek raziskave

Pregled in analiza ankete kažeta, da anketiranci pri določenih, predvsem tistih vprašanih, ki so zahtevala bolj poglobljeno razmišljanje, pri izpolnjevanju niso bili dovolj pozorni. Največje odstopanje smo zasledili pri 17. in 18. vprašanju, saj je na prvo vprašanje 23 % anketiranih odgovorilo, da nikoli ne skrbijo za duševno sprostitev, pri drugem vprašanju pa je 84 % anketiranih odgovorilo, da nikoli nimajo časa za sprostitev. Anketa je bila izvedena v poletnem času, ko je v gradbeništvu višek sezone, zato so morda odgovarjali manj poglobljeno kot bi v času, ko je dela manj. Takrat bi bili rezultati ankete mogoče drugačni kot so bili, saj so delavci takrat manj obremenjeni in delajo manj nadur, manjši so pritiski investitorjev in podobno.

Ovrednotenje hipotez

Po analizi 16. vprašanja in po grafičnem prikazu smo ovrgli 1. hipotezo, ki se glasi: »Najpogostejši dejavnik stresa v družbi KPL d.o.o. je delo prek delovnega časa.« V družbi KPL d.o.o. ni glavni dejavnik stresa delo prek delovnega časa, temveč preobsežno delo, kar so potrdili vsi anketiranci (100-odstotno).

Drugo hipotezo, ki se glasi: »Več kot 60 % zaposlenih v družbi KPL d.o.o. je v preteklem letu občutilo posledice stresa,« ovržemo, ker je po seštevku vseh postavljenih trditev z odgovorom »Pogosto« odgovorilo le 49 anketirancev, kar predstavlja 43 % vseh anketirancev. Sodeč po grafu, ki kaže analizo 13. vprašanja, so tovrstni stres občutili redko ali nikoli.

Z analizo 14. vprašanja lahko potrdimo 3. hipotezo, ki se glasi: »V zadnjem letu dodatni stres povzroča povečan obseg dela v gradbeništvu.« Le 6 % anketiranih

preobremenjenosti in stresa v zadnjem letu ni občutilo, 94 % anketiranih se s trditvijo strinja.

Na podlagi analize ankete 4. hipotezo, ki se glasi: »Več kot 70 % zaposlenih meni, da je delo, ki ga opravljajo, polno napetosti in stresa,« ovržemo. Le 57 % anketiranih se namreč z njo popolnoma strinja.

5.3 Možnost nadaljnjega razvoja

Po končani analizi ugotavljamo, da bi anketo lahko nadgradili še z analizo razlik med delavci in upravo. To bi lahko izvedli z intervjujem z odgovorno osebo v vodstvu, na primer izprašali bi direktorja podjetja, ki bi komentiral in odgovarjal na rezultate analize, na katero so po statistiki v večini odgovarjali gradbeni delavci, strojniki in vozniki. Dobili bi mnenje, kako v upravi doživljajo stres, kako se spopadajo z njim in kako ga rešujejo. Zanimalo bi nas, kako bodo ravnali, da bi zmanjšali stres v podjetju in ali izvajajo sprostivne metode. Izpostavili bi problematiko, ki smo jo dobili z analizo ankete o pogojih dela, kjer se je večina zaposlenih strinjala, da jim dodatni stres povzročajo delo prek delovnega časa, delo pod zunanjimi vplivi, preobsežno delo, kratki roki za izvedbo dela in neprimerna delovna oprema. Povprašali bi jih tudi, kako občutijo stres zaradi vzpona v gradbeništvu in kako bi ga lahko zmanjšali.

Z raziskavo bi podjetje lahko začelo izvajati posebne ukrepe za zmanjševanje stresa na delovnem mestu, saj pogosto s tem ni dovolj seznanjeno.

6 ZAKLJUČKI

Ugotovitve so pokazale, da stres ni samo negativen, če se le znamo spopadati z njim. V stresni situaciji, če se znamo pravilno organizirati, se sprostiti in poiskati pomoč, smo zaradi prisotnosti stresa lahko tudi učinkovitejši. Če se v stresni situaciji s stresom ne spopademo pravilno in ga ne obvladujemo, nam povzroči težave tako v delovnem okolju kot tudi zunaj njega. Telesne in duševne posledice negativnega stresa lahko dolgoročno privedejo do trajne onesposobljenosti za dela ali celo smrti. Vodstvo bi se s problematiko stresa v podjetju moralo več ukvarjati in ga zmanjševati z ustreznimi izobraževanji in drugimi znanji ter ta v praksi predajati zaposlenim.

Rezultati ankete kažejo, da bi morali seznaniti zaposlene predvsem s pomenom in možnostmi za sprostitev. Tako bi izboljševali klimo v podjetju in celotno poslovanje podjetja, saj so vsi zaposleni, ki so del neke organizacije, zaslužni za doseganje dobrih rezultatov. Vsak posameznik tudi sam veliko lahko pripomore k zmanjšanju stresa, in sicer z različnimi metodami in tehnikami, kot so na primer sproščanje ob

druženju s prijatelji, telovadbo, masažo, meditacijo, gledanjem televizije, poslušanjem glasbe in drugim.

LITERATURA IN VIRI

KNJIGE:

Atanasovski, A., Škrlep, M., Rudolf, Z. (2003). *Priročnik KPL d.d.* Ljubljana: Čukgraf d.o.o.

Carnegie, D. (2012). *Premagajte skrbi in stres.* Tržič: Učila International.

Elkin, A. (2014). *Obvladovanje stresa za telebane.* Ljubljana: Založba Pasadena d.o.o.

KPL (2003). *Interno gradivo.* Ljubljana: KPL d.o.o.

Looker, T., in Gregson, O. (1993). *Obvladujemo stres.* Ljubljana: Cankarjeva založba.

Powell, T. (1999). *Kako premagamo stres.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

Spielberger, C. (1985). *Stres in tesnoba.* Ljubljana: Pomurska založba, Tiskarna Jože Moškrič.

Starc, R. (2007). *Stres in bolezni.* Ljubljana: Sirius AP.

Treven, S. (2005). *Premagovanje stresa.* Ljubljana: GV založba.

SPLETNE STRANI:

Bančina K. (2013). *Kako stres uničuje telo?* Pridobljeno 10. 2. 2019 z naslova <http://vizita.si/clanek/dusevnost/kako-stres-unicuje-telo.html>.

Jordan, K. (26. 1. 2017) *Simptomi stresa in naravne rešitve zanje.* Pridobljeno 29. 1. 2019 z naslova <https://www.bodieko.si/simptomi-stresa-naravne-resitve>.

Komunalno podjetje Ljubljana. (2015). Pridobljeno 25. 10. 2018 z naslova <http://www.kpl.si/default.aspx>.

KPL (2015a). *Predstavitev podjetja.* Pridobljeno 10. 6. 2019 z naslova <http://www.kpl.si/664/dejavnost-in-organizacija.aspx>.

KPL (2015b). *Vizija, poslanstvo, vrednote.* Pridobljeno 10. 6. 2019 z naslova <http://www.kpl.si/690/vizija-poslanstvo-vrednote.aspx>.

KPL (2015c). Zgodovina. Pridobljeno 10. 6. 2019 z naslova <http://www.kpl.si/694/zgodovina.aspx>.

Podjed, K. (25. 1. 2013) *Holmes in Rahe test stresorjev*. Pridobljeno 20. 1. 2019 z naslova <http://www.produktivnost.si/holmes-rahe-test-stresorjev/>.

Razlika med dobrim in slabim stresom (2016). Pridobljeno 10. 2. 2019 z naslova <http://www.zenskisvet.si/psihologija/razlika-med-dobrim-in-slabim-stresom.html>.

Sever, A. (3. 5. 2013). *Kako lahko preprečimo stres na delovnem mestu in izgorelost ali pa ju vsaj zmanjšamo?* Pridobljeno 11. 6. 2019 z naslova <https://www.vzajemna.si/sl/zdravje/moje-zdravje/kako-lahko-preprecimo-stres-na-delovnem-mestu-in-izgorelost-ali-pa-ju-vsaj-zmanjsamo>.

Wikipedija (2017). *Stres na delovnem mestu*. Pridobljeno 19. 10. 2018 z naslova https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres_na_delovnem_mestu.

Zaloker, U. *Stres – zakaj se nam zgodi in kako ga lahko rešimo?* Pridobljeno 19. 1. 2019 z naslova <https://www.arspharmae.com/info/zdravstveni-nasveti/stres-zakaj-se-nam-zgodi-in-kako-ga-lahko-resimo.html>.

Zdravstvena preventiva (2. 1. 2019). *Stres in preventiva stresa*. Pridobljeno 20. 1. 2019 z naslova <http://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html>.

PRILOGA: ANKETNI VPRAŠALNIK



**B&B
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA**

ANKETNI VPRAŠALNIK

STRES NA DELOVNEM MESTU V DRUŽBI KPL D.O.O.

Sem Veronika Ptičar in zaključujem študij na Višji strokovni šoli B&B v Kranju, smer ekonomist.

V raziskovalnem delu diplome želim izdelati analizo o stresu na delovnem mestu v družbi KPL d.o.o., zato prosim za izpolnitev ankete s čim bolj iskrenimi odgovori.

Vprašalnik je anonimen in že vnaprej se vam zahvaljujem za sodelovanje in pomoč pri diplomiranju.

Lep pozdrav!

Veronika Ptičar

1. Spol: (obkrožite)

- a) M b) Ž

2. Koliko ste stari? (obkrožite)

- a) do 25 let
b) od 26 do 35 let
c) od 36 do 45 let
d) od 46 do 55 let
e) nad 55

3. Kakšno izobrazbo imate? (obkrožite)

- a) nedokončana osnovna šola
b) osnovna šola
c) poklicna šola
d) srednja šola
e) višja in visoka šola
f) univerzitetna izobrazba
g) več

4. Na katerem delovnem mestu v podjetju delate? (obkrožite)

- a) tehnični in administrativni kader
b) vodstveni kader
c) voznik, strojnik
d) gradbeni delavec
e) drugo

5. Status zaposlitve

- a) redno zaposlen
b) zaposlen za določen čas

6. Koliko časa že delate v podjetju KPL d.o.o.? (obkrožite)

- a) manj kot 1 leto
b) od 1 do 5 let
c) od 6 do 10 let
d) od 10 do 20 let
e) od 20 do 30 let
f) nad 30 let

7. V primerjavi z drugimi podjetji v Sloveniji bi podjetje KPL kot delodajalca uvrstili med: (obkrožite)

- a) najboljše
- b) dobre
- c) povprečne
- d) slabe
- e) najslabše

8. V časovni stiski vas čaka gora dela. Kaj boste storili? (obkrožite)

- a) Dali vse od sebe in delo dokončali.
- b) Odrinili misel na delo in si privoščili pijačo.
- c) Opravili, kakor se bo pač dalo.
- d) Naloge razvrstili po pomembnosti in dokončali najnujnejše.
- e) Poiskali pomoč.

9. Kako zelo ste zadovoljni s posameznimi elementi v podjetju? (ustrezen odgovor označite z X)

Trditve:	NISEM ZADOVOLJEN	SREDNJE ZADOVOLJEN	ZADOVOLJEN
delovno razmerje			
možnost napredovanja			
zanimivo delo			
obveščенost, povratna informacija			
plača			
nagrade, stimulacija			
odnosi s sodelavci			
možnost odločanja			
možnost soodločanja			
varnost zaposlitve			
možnost usposabljanja			
svoboda pri delu			

ugled dela			
dober vodja			

10. Kako želite opraviti delo, ki se ga lotite? (obkrožite)

- a) vrhunsko
- b) po svojih najboljših močeh, vendar me ne moti pretirano, če rezultat ni vedno vrhunski
- c) ga prevzamem v prepričanju, da je vse, kar počnem, dovršeno
- d) vseeno mi je

11. V zadnjem mesecu: (obkrožite 3 najpogostejše)

- a) sem pogosto jokal ali čutil, da bi se najrajši zjokal
- b) sem se s težavo zbral
- c) sem imel besedo večkrat na koncu jezika, a se nisem mogel spomniti, kaj sem ravnokar hotel reči
- d) so me pogostokrat jezile malenkosti
- e) sem pred odločitvami pogosto omahoval
- f) sem večkrat hotel zakričati
- g) me je večkrat spreletel občutek, da nimam nikogar, ki bi prisluhnil mojim težavam
- h) sem marsikaj pustil nedokončano in se raje lotil česa novega
- i) nič od navedenega

12. Opis dela: (označite z X, kjer se strinjate s trditvijo)

Moje delo je:	Popolnoma se strinjam	Delno se strinjam	Ne morem se odločiti	Sploh se ne strinjam
raznoliko in razgibano				
zanimivo				
nudi možnosti napredovanja				
je polno napetosti in stresa				
v njem vidim svojo prihodnost				

13. Katere simptome stresa ste opazili v zadnjem letu? (ustrezen odgovor označite z X)

Trditve:	Pogosto	Včasih	Redko	Nikoli
Delo me ne motivira.				
Pri delu sem napet/-a.				
Sem razdražljiv/-a.				
Pomanjkanje samospoštovanja.				
Počasi in težje sprejemam odločitve.				
Zaradi dela sem velikokrat žalosten/-na.				
Težko se zberem.				
Pogosto se me loteva utrujenost.				
Na delu sem pozabljiv/-a.				
Imam motnje prehranjevanja.				
Imam težave z nespečnostjo.				
Pretiravam z alkoholom.				
Pretirano oz. več kadim.				
Pogosto me boli glava.				

14. Ali ste v zadnjem letu zaradi vzpona gradbeništva in posledično povečanja obsega dela občutili povečanje stresa na delovnem mestu? (obkrožite)

- a) DA
- b) NE

15. Kako se spoprijemate s stresnimi obremenitvami pri delu? (ustrezen odgovor označile z X)

Trditve:	Vedno	Pogosto	Nekaj vmes	Redko	Nikoli
Vzamem si odmor in popijem skodelico kave.					
Zastavim si dosegljive cilje.					
Določam si prednostne naloge.					
Poiščem pomoč, kadar je potrebno.					
Pogovorim se za vodstvom ali sodelavci.					
Se umirim in stvar dobro preučim.					
Uporabljam sprostitvene tehnike.					
Obremenitve sprejemem kot izziv in ne kot grožnjo.					
Se obremenjujem, ker delo ne napreduje.					

Kakšni so pogoji dela na vašem delovnem mestu? (ustrezen odgovor označite z X)

Trditve	DRŽI	NE DRŽI
delo prek delovnega časa		
delo pod zunanjimi vplivi (mraz, vročina)		
preobsežno delo		
kratki roki za izvedbo dela		
slab način vodenja		
primerna delovna oprema (mehanizacija, zaščitna obleka, tehnična oprema itn.)		

16. Kako skrbite za duševno sprostitev zunaj delovnega časa? (obkrožite)

- a) ne skrbim
- b) z meditacijo ali jogo
- c) s pogovorom ali z druženjem s prijateljem/prijatelji
- d) ob gledanju TV/poslušanju glasbe
- e) ob redni rekreaciji
- f) drugo

17. Kako pogosto si vzamete čas za sprostitev? (obkrožite)

- a) redno si vzamem čas, tudi ko ni nujno
- b) samo ko začutim potrebo po sprostitvi
- c) redko, ko je res kriza
- d) nikoli, ker nimam časa za sprostitev

18. Kakšni so vaši predlogi za zmanjševanje stresa na delovnem mestu?
(navedite predloge)