

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Jaro Bešlin

**METODE ZA OBVLADOVANJE IN ZMANJŠEVANJE STRESA V VSAKDANJEM
ŽIVLJENJU**

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana 2019

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Jaro Bešlin

**METODE ZA OBVLADOVANJE IN ZMANJŠEVANJE STRESA V
VSAKDANJEM ŽIVLJENJU**

DIPLOMSKO DELO

Mentor: doc.dr. Srečo Dragoš

Ljubljana 2019

ZAHVALA

*Hvala mentorju doc.dr. Sreču Dragošu za strokovno pomoč in smernice,
ki so bile ključne pri pripravi diplomskega dela.*

Iskrena hvala staršem za podporo in pomoč.

Najlepša hvala dekletu Niki, ker verjame vame.

*Hvala vsem, ki so sodelovali v raziskavi in prispevali k nastanku diplomskega
dela.*

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Jaro Bešlin

Naslov naloge: Metode za obvladovanje in zmanjševanje stresa v vsakdanjem življenju

Kraj: Ljubljana

Leto: 2019

Št. strani: 69

Št. prilog: 2

Mentor: Srečo Dragoš

Deskriptorji: stres v vsakdanjem življenju, metode za zmanjševanje in obvladovanje stresa, izgorevanje na delovnem mestu, socialni delavci, psihosocialna pomoč.

Povzetek: Stres in vse hitrejši način življenja postaja stalnica mnogih. Ker je stres eden izmed glavnih razlogov za mnoga obolenja in kronične bolezni, sem v empiričnem delu diplomske naloge pod test postaviti šest metod, za katere menim, da nam omogočajo lažje soočanje s stresom. Ugotavljal sem katere izmed metod so bile najbolj sprejete iz strani preizkuševalcev ter katere so bile izglasovane kot najučinkovitejše pri obvladovanju in zmanjševanju stresa v vsakdanjem življenju preizkuševalcev.

Title: Methods for managing and reducing stress in everyday life

Description: stress in everyday life, methods for managing and reducing stress, job burnout, social workers, psychosocial helping.

Abstract: Stress and the fast way of life had become a way of life for many. Because stress is one of the main reasons for many illnesses and chronic diseases, I put six methods to the test, for which I thought would help with reduction of stress levels. I wanted to find out which one of them is most efficient when it comes to stress reduction in everyday life and which one was most popular among testers.

PREDGOVOR

K raziskovanju oziroma obravnavi te teme je botrovala strnjena praksa, ki sem jo v tretjem letniku študija opravljal v Domu starejših občanov Ljubljana – Vič, enota Kolezija. Takrat sem prvič resnično uvidel, kolikšni meri stresa in pritiska je lahko izpostavljena strokovna oseba pri opravljanju kakovostnega socialnega dela. Sprva nisem mogel verjeti, da je to mogoče, saj sem si predstavljal, da bo v Domu starejših občanov vladalo umirjeno ozračje, brez večjih zapletov in posebnosti. Praksa, ki je zahtevala vsakodnevno odgovornost za 195 stanovalcev, komunikacijo z njihovimi svojci, sorodniki ter zunanjimi prosilci, mi je odprla oči in približala podobo prezaposlenih socialnih delavk in delavcev, o čemer so nas svarili na fakulteti.

Med samim začetkom izvajanja prakse sem mislil, da doživljam le svojevrstni šok zaradi novega okolja, vendar sem sčasoma ugotovil, da je kronična utrujenost že do dvanajste ure postala moja stalnica. V času opravljanja prakse sem dodatno izvedel, da je bila mentorica malo pred mojim prihodom na bolniškem dopustu zaradi izgorelosti na delovnem mestu. To me je nekoliko pretreslo, saj je svoje delo izvrstno opravljala in tudi sam sem si zaprisegel, da bi v primeru zaposlitve v stroki socialnega dela delal s takim ritmom in z doslednostjo, kot sem jo spoznal preko nje.

Stres je stanje, ki je vse bolj prisotno v svetu zaradi čedalje hitrejšega tempa in nezdravega načina življenja. Čeprav je hiter način življenja že globalni pojav ter kot posamezniki nimamo veliko moči, da bi se mu zoperstavili, pa imamo moč nadzorovati sebe in svoje navade. Vsak posameznik je edinstven pri sprejemanju in odzivanju na informacije ter na preostale dražljaje iz okolja. Ker stres predstavlja neizogiben del našega vsakdana in ker je ključen za naše preživetje, ga je nemogoče oziroma nepotrebno odpraviti. Potrebno ga je le ukrotiti in si ga prikrojiti sebi v prid. Zato sem se odločil, da v okviru diplomske naloge preizkusim univerzalne metode sproščanja, ki lahko po mojem mnenju ob rednem izvajanju zmanjšajo nivo stresa na vsakodnevni ravni ter doprinesejo mnoge pozitivne afirmacije.

Drugi del raziskave je empirična raziskava, s katero bom ugotavljal, kakšni so odzivi na posamezne metode sproščanja v smislu zmanjševanja stresa, kolikšno mero učinkovitosti so ji pripisali izvajalci v okviru svojega vsakdana, katere metode se bodo dobro obnesle in katere ne.

V raziskavi se bom dotaknil njihovih doživetij ter morebitnih korelacij med posameznimi metodami dela in njihovimi učinki na posameznega izvajalca. Pod preizkus bodo postavljene strategije in metode dela, ki imajo po mojem mnenju velik potencial pri zmanjševanju in obvladovanju stresa v vsakdanjem življenju. Metode, ki jih bom preizkusil v raziskavi, sam že daljše obdobje izvajam vsak dan. V raziskavi bom raziskal, kakšen vpliv imajo metode, kot so: *individualni načrt za upravljanje časa, dnevna telesna aktivnost, meditacija, zapisovanje dnevnika, branje ter vključevanje v skupine za samopomoč* na obvladovanje in zmanjševanje stresa v posameznikovem vsakdanjem življenju.

KAZALO VSEBINE

1	STRES.....	1
1.1	Drugačna stran stresa.....	2
1.2	Simptomi stresa	3
2	STRES NA DELOVNEM MESTU.....	4
2.1	Dejavniki stresa na delovnem mestu.....	5
2.2	Stres in sodelavci	6
2.3	Uravnavanje stresa na delovnem mestu	8
3	IZGOREVANJE NA DELOVNEM MESTU	9
3.1	Izgorelost	10
3.2	Posledice izgorevanja	11
3.3	Posledice izgorevanja na delovnem mestu	12
4	LASTNOSTI SOCIALNIH DELAVCEV	14
5	PREKARIAT.....	16
6	METODE ZA OBVLADOVANJE IN ZMANJŠEVANJE STRESA.....	19
6.1	Upravljanje s časom.....	19
6.2	Telesna aktivnost	20
6.3	Meditacija.....	22
6.4	Dnevnik	23
6.5	Branje in biblioterapija.....	24
6.6	Skupina za samopomoč.....	25
7	OPREDELITEV PROBLEMA.....	28
7.1	Hipoteze	29
7.2	Spremenljivke	30
7.2.1	Opredelitev spremenljivk	30
8	REZULTATI.....	31
8.1	Splošni podatki o anketirancih	31
8.2	Razlaga rezultatov	53
9	METODOLOGIJA	57
9.1	Vrsta raziskave	57
9.2	Merski instrumenti.....	57
9.3	Populacija	58
9.4	Zbiranje podatkov	58

9.5	Obdelava in analiza podatkov	58
9.6	Preverjanje hipotez.....	59
10	SKLEPI	60
11	UPORABLJENI VIRI IN LITERATURA	61
11.1	Pisni viri	61
11.2	Internetni viri	64
12	PRILOGE.....	65
12.1	Priloga 1	65
12.2	Priloga 2	69

KAZALO GRAFOV

Graf 8. 1 :Spol	31
Graf 8. 2 : Starost.....	31
Graf 8. 3 : Končana stopnja izobrazbe	32
Graf 8. 4 : Izbranost metod	32
Graf 8. 5 : Najučinkovitejša metoda	33
Graf 8. 6 : Najmanj učinkovita metoda	34
Graf 8. 7 : Najljubša izvajana metoda	34
Graf 8. 8 : Metoda izvajana z največjim odporom	35
Graf 8. 9 : Pogostost predhodnega izvajanja telesne aktivnosti	36
Graf 8. 10 : Pogostost predhodnega izvajanja meditacije	36
Graf 8. 11 : Pogostost predhodnega izvajanja dnevnika	37
Graf 8. 12 : Pogostost predhodnega izvajanja individualnega načrta za upravljanje s časom	37
Graf 8. 13 : Pogostost predhodnega izvajanja branja	38
Graf 8. 14 : Pogostost predhodnega obiskovanja skupine za samopomoč	38
Graf 8. 15 : Razlogi za izbranost telesne aktivnosti.....	39
Graf 8. 16 : Razlogi za izbranost meditacije	39
Graf 8. 17 : Razlogi za izbranost dnevnika.....	40
Graf 8. 18 : Razlogi za izbranost i.n.u.č.*	40
Graf 8. 19 : Razlogi za izbranost branja	41
Graf 8. 20: Razlogi za izbranost skupine za samopomoč	41
Graf 8. 21 : Razlogi za neizbranost telesne aktivnosti.....	42
Graf 8. 22 : Razlogi za neizbranost meditacije	42
Graf 8. 23 : Razlogi za neizbranost dnevnika.....	43
Graf 8. 24 : Razlogi za neizbranost i.n.u.č.*	43
Graf 8. 25 : Razlogi za neizbranost branja	44
Graf 8. 26 : Razlogi za neizbranost skupine za samopomoč	44
Graf 8. 27 : Posledice in učinki telesne aktivnosti	46
Graf 8. 28 : Posledice in učinki meditacije.....	47
Graf 8. 29 : Posledice in učinki dnevnika	48
Graf 8. 30 : Posledice in učinki i.n.u.č.*	48
Graf 8. 31 : Posledice in učinki branja.....	49

Graf 8. 32 : Posledice in učinki skupine za samopomoč.....	50
Graf 8. 33 : Vrste izvajane telesne aktivnosti.....	50
Graf 8. 34 : Izvajane metode glede na moški spol.....	51
Graf 8. 35 : Izvajane metode glede na ženski spol.....	51
Graf 8. 36 : Izbrane metode glede na starost od 21 do 30 let.....	52
Graf 8. 37 : Izbrane metode glede na gimnazijsko/strokovno izobraževanje	52

1 STRES

Hitrost tehnoloških in družbenih sprememb se iz dneva v dan stopnjuje. Tovrstne spremembe vplivajo na način človekovega delovanja, učenja in preživljanja prostega časa. Da bi lahko sledili tempu novih tehnologij, odkritij in znanj, se z neverjetno hitrostjo spreminja tudi način življenja in sprejemanje tovrstnih stvaritev. Spreminjajo se stare družinske vrednote in religiozne tradicije. Izkoriščanje naravnih virov vodi k vse večji tekmovalnosti in k vse večjim nasprotnim težnjam. S krčenjem virov se še povečuje napetost med ljudmi, saj ponovno vstopamo v ero boja za preživetje. Iz evolucije nam je poznano, da so preživeli le najmočnejši, z drugimi besedami povedano tisti, ki so bili sposobni učinkovitejšega prilagajanja novim spremembam. Težava nastopi, ko se spremembe vrstijo prehitro in se mora človek kot del te družbe na njih prilagoditi. V vpogled je nujno vzeti makro raven, v katero bi sodili tehnološki razvoj, klimatske ter družbeno politične spremembe. Hkrati pa se moramo osredotočiti tudi na mikro raven, v katero sodijo osebna prepričanja, verovanja in druge osebno značajske značilnosti. Različni odzivi posameznikov na stresne situacije so posledice njihovih zaznav ter različnih osebnoznanih značilnosti. Kadar se med naravo dela in naravo človeka, ki to delo opravlja, pojavijo velika neskladja, sta stres in izgorevanje neizogibni posledici.

Stres obravnavamo kot enega izmed največjih sovražnikov 21.stoletja, saj je le ta povod za slabo počutje in možen povzročitelj mnogih bolezenskih stanj. Pojem stresa je leta 1949 v medicino uvedel kanadski endokrinolog Hans Selye. Stres je označil kot program telesnega prilagajanja novim okoliščinam. Pojasnjuje ga kot stereotipni in nespecifični odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnotežje telesa. (Luban Plozza in Pozzi, 1994)

Kaže se kot mehanizem vpliva duševnosti na telo, s katerim človek reagira na napore, utrujenost, razočaranje, jezo ali pa se uporablja kot psihosomatski mehanizem za uravnavanje in uravnoteženje napetosti, kar pomeni zaznavo in pripravo telesa na posebne obremenitve. Izraz *stres* je uporabljal kot stanje, izraz *stresor* pa kot stimulant za povzročitev stresa. (Schmidt, 2001)

Pod pojem stres vključujemo širok spekter pojavov, od blagih pa do drastičnih dražljajev, ki lahko povzročijo hude zdravstvene težave. Od vsakega posameznika je odvisno, kako se s stresom sooča in kakšne kratkotrajne in dolgotrajne posledice ima lahko stres na posamezni človeški organizem. (Selye, 1982)

Starc stres definira nekoliko drugače: "Stres je zapleten psiho-nevro-endokrini in imunski odziv osebe (stresna reakcija) na izziv (stresogeni dejavnik- stresor) v luči posameznika in po osebnem borbenem načrtu." (Starc, 2007, str. 25)

"Pred stresom se najbolj učinkovito zavarujemo, če se zazremo predvsem vase. Če se vedno znova vprašamo, kaj pravzaprav želimo, kaj pričakujemo, če se odločimo, kaj je za nas bolj pomembno in kaj manj, imamo več možnosti, da živimo v miru s samimi seboj." (Rakovec Felser, 1991, str. 73; po Brezovnik in Padjan, 2004, str. 30)

V obzir je treba vzeti, da delimo stres na pozitivni in negativni, vendar se po večini posvečamo le negativnemu. Poenostavljeno lahko na stres gledamo kot na naraven odziv telesa na dogodke, ki nas ogrožajo ali iztirjajo. Ko zaznamo nevarnost, realno ali namišljeno, se naše telo avtomatsko odzove in nas želi pripraviti na soočenje s to nevarnostjo. (Middleton, 2009)

Iz nadledvičnih žlez se začne izločati povečana raven hormona adrenalin, ki izzove povečanje srčnega utripa, s katerim dosežemo hitrejši pretok krvi po telesu in posledično večjo umsko zbranost in fizično napetost.

Hkrati se začne izločati tudi večja količina hormona kortizol, katerega najpomembnejša naloga je oskrbovanje delujočih mišic z zadostno količino energije. (Looker in Gregson, 1993). "Podatki kažejo, da se tri četrtine Slovencev vsaj običajno sooča s stresom. Glede na hiter tempo življenja v današnjem času je očitno stres prisoten v vedno večji meri. Najpogostejši vzroki za stres izhajajo prav iz vsakodnevnih obremenitev na delovnem mestu." (Pori idr., 2013, str. 13)

1.1 Drugačna stran stresa

"Leta 1998 so trideset tisoč odraslih Američanov vprašali, koliko stresa so izkusili v minulem letu. Hkrati pa so jih vprašali, ali verjamejo, da je stres škodljiv za njihovo

zdravje. Osem let kasneje so raziskovalci prečesali javne registre, da bi ugotovili, kateri izmed trideset tisoč anketirancev so vmes umrli. Visoke stopnje stresa so povečale tveganje umrljivosti za triinštirideset odstotkov. Ampak to povečano tveganje se je nanašalo zgolj na ljudi, ki so verjeli, da stres škoduje njihovemu zdravju. Pri ljudeh, ki so poročali o visokih stopnjah stresa, hkrati pa stresa niso dojemali kot škodljivega, niso opazili večje umrljivosti. Med vsemi anketiranci v raziskavi so prav pri njih opazili najmanjše tveganje umrljivosti – celo nižje kot pri ljudeh, ki so poročali, da v življenju izkušajo zelo malo stresa. Raziskovalci so zaključili, da stres sam po sebi ne ubija ljudi. Škodljiva je kombinacija stresa in prepričanja, da je stres škodljiv. Raziskovalci so ocenili, da je v tistih osmih letih, ko so izvajali raziskavo, prežgodaj umrlo okoli 182.000 Američanov, ker so verjeli, da stres škoduje njihovemu zdravju.” (McGonigal, 2017, str. 10-11)

Raziskava opisana v knjigi McGonigal se mi je zdela vredna omembe, ker dokazuje, da lahko veliko storimo že s samim miselnim pristopom in pogledom na stres.

V knjigi so opisani mnogi pristopi, ki nas vodijo k preoblikovanju naše perspektive zoper stresa. Osebno mi je tovrstno mišljenje novo in vanj se nisem resneje poglobljal, vendar se mi je zdelo vredno omeniti še drugo stran stresa. Kljub vsemu sem mnenja, da sama miselnost ni dovolj za premostitev stresa ali izognitvi izgorevanja. Menim, da je treba spoznati samega sebe, si ustvariti okolje, v katerem je stresnih situacij čim manj, oziroma so na ravni obvladljivosti in se hkrati posluževati metod, ki nam pomagajo pri uravnavanju stresa na obvladljivo raven.

1.2 Simptomi stresa (Kavšek in Klemenčič, 2009)

Telesni simptomi:

-) glavobol, vrtoglavica, vznemirjenost, utrujenost, slabost
-) škrtanje z zobmi
-) bolečine v hrbtu, občutek napetosti v mišicah
-) razbijanje srca, občutek kratke sape

-) slabost, bruhanje, slaba prebava
-) krči, driska, zaprtje
-) motnje spanja
-) neješčost
-) pomanjkanje zanimanja za spolnost
-) pogosti prehladi, gripa in okužbe dihal

Čustveni simptomi:

-) poslabšanje koncentracije, pozabljivost
-) pomanjkanje odločnosti
-) izguba smisla za humor
-) napetost, živčnost, vznemirjenost
-) depresivnost, žalost, potrto
-) strah, zaskrbljenost, pesimizem
-) razdražljivost, neučakanost, jeza, agresivnost, sumničavost
-) brezbržnost, izguba motivacije, nezmožnost sprejemanja odločitev

Vedenjski simptomi:

-) zloraba alkohola in drog, prenajedanje, povečano kajenje
-) grizenje nohtov, kričanje, preklinjanje, jok

2 STRES NA DELOVNEM MESTU

“Stres je individualna biološka reakcija duše in telesa posameznika na izziv po lastnem borbenem načrtu, če izziv oceni kot stresogen. Pomemben je torej odziv, ne sam stresogeni dejavnik.” (Starc, 2008; po Ovijač, 2009, str. 16)

Za strokovnjake so še posebno stresne situacije, ko imajo zelo omejene vire in možnosti, da pomagajo uporabnikom. S stresom se srečujemo skoraj vsakodnevno. Izgorevanju so izpostavljeni zaposleni, ki delajo z velikim entuziazmom, z zelo visokimi cilji in pričakovanji, če jim delo pomeni tudi področje samopotrjevanja, stremijo k perfekcionizmu in ne znajo postaviti mej pri delu.

Nekateri poklici so še zlasti zahtevni, ker se različne oblike stresa med seboj prepletajo in trajajo daljše časovno obdobje. Ker na delovnem mestu preživimo velik del našega življenja in ker smo na delovnem mestu tudi v konstantni interakciji z drugimi ljudmi, se mi je zdelo pomembno navezati tematiko medsebojne komunikacije med sodelavci ter drugimi udeleženci na delovnih mestih.

Sodelavce na delavnem mestu le redko izbiramo sami, kar je za posameznika že lahko vir nelagodja. (Ovijač, 2009)

Stres na delovnem mestu se pogosto pojavlja, kadar zaposleni ne morejo izpolnjevati zahtev delovnega okolja, ker le ta presegajo njihove sposobnosti ali pa je dela enostavno preveč.ocene ameriških strokovnjakov kažejo, da se na leto izgubi preko 40 milijonov delovnih ur v okviru bolniškega staža, uveljavljenega zaradi bolezni, ki jih povzroča stres. Stresa ne moremo opisati kot bolezen, ampak kot dejavnik, ki povzroča poslabšanje duševnega ravnovesja ter telesnega zdravja, v kolikor je prisoten v veliki meri daljše časovno obdobje. (Kavšek in Klemenčič, 2009)

2.1 Dejavniki stresa na delovnem mestu

Konflikt vrednot je eden izmed zelo pogostih dejavnikov, ki vodijo do stresa ali celo izgorevanja v daljšem časovnem obdobju. Konflikt vrednot se pojavlja, kadar prihaja do razhajanj med osebnimi načeli in zahtevami delovnega mesta. Mnogi dejavniki na delovnem mestu lahko krojijo stresno doživljanje dela, ki ga opravljamo.

Kavšek in Klemenčič (2009) med stresne dejavnike prištevata: intenziteto dela, predolge delovne urnike, nezadostno nagrajevanje ter druge dejavnike, ki se

razlikujejo od osebe do osebe, ne glede na delovno mesto. Delo je lahko vir stresa v sledečih primerih:

- stres povzročajo dolgotrajni delavniki, ki presegajo 40-50 ur na teden
- naloge, za katere nimamo na razpolago dovolj časa, da bi bile narejene kakovostno
- stres se lahko razvije tudi zaradi tega, ker imamo premalo dela, ali pa zaradi dela, ki je monotono, nezanimivo
- povzroča ga lahko tudi slab odnos s sodelavci
- hrupno delovno okolje
- nezadostna komunikacija v podjetju (med nadrejenimi, sodelavci in podrejenimi) ter pomanjkanje sodelovanja med sodelavci. Nadrejeni mora vzpostaviti določen odnos s podrejenimi. Zahtevni nadrejeni lahko s stalno kritiko pokvarijo udobje in lagodnost v organizaciji, s tem pa tudi prispevajo k temu, da zaposleni zmanjšajo svojo zavzetost in storilnost.

2.2 Stres in sodelavci

Predpostavlja se, da medsebojno povezovanje in sodelovanje zaposlenih prispeva k večji učinkovitosti in kakovosti opravljenih storitev, po drugi strani pa si sodelavce le redko lahko izbiramo sami. Tovrstna nesvoboda lahko pripelje do nesporazumov ter konfliktnih in težavnih situacij, ki jih mnogi doživljajo kot stres. (Starc, 2008)

Pričakovanja, ki jih imamo do svojih sodelavcev in zunanjih izvajalcev, nas lahko spravijo v stresno stanje. V obzir in zakup moramo vzeti dejstvo, da so tudi oni samo ljudje, ki živijo po svojih načelih in zmožnostih. Zavedati se moramo, da drugih ni moč spreminjati. Spremenimo pa lahko svoja stališča in poglede na njih z namenom, da bo medsebojno sodelovanje bolj rodovitno, ter da bosta doseganje skupnih ciljev in medsebojna pomoč učinkovitejša in prijetnejša.

Ovijač (2009) hkrati navaja elemente, ki pripomorejo k boljšemu sodelovanju in odnosu med zaposlenimi.

Vzajemno spoštovanje: Vzajemno spoštovanje pomeni, da sprejmemo suvereno pravico drugih do drugačnega razmišljanja in izražanja svojih misli. Ljudem, ki jim želimo izkazati spoštovanje, bomo namenili svojo pozornost. Skušali jih bomo aktivno poslušati. Ljudem, ki jih spoštujemo, svoje mnenje izrazimo, vendar pri tem upoštevamo določena načela: Nikoli ne kritiziramo osebnosti sogovornika, temveč se pogovarjamo le o njegovem mnenju ali dejanjih. Če je le možno, se pogovorimo "na samem".

Asertivno vedenje: Z asertivnostjo opisujemo način ravnanja z ljudmi, ki udeležence lastnih ciljev vodijo na odprt in pošten način. Asertivnost temelji na filozofiji osebne odgovornosti in spoštovanja pravic drugih ljudi. Z asertivnostjo so povezani samozaupanje in pozitivna naravnost, razumevanje stališč drugih ljudi, spoštovanje tako sebe kot sogovornika.

Gre za odgovorno dejanje. Temeljna načela asertivnega vedenja:

- bodite to, kar ste
- ne dovolite, da bi bila vaša gonilna sila načelo bodite "popolni".
- včasih je potrebno biti sebičen, ste prav tako pomembni kot drugi ljudje, tako se boste naučili spoštovati sebe in druge.
- ne dovolite, da na vaše vedenje vpliva vodilo "zadovoljiti druge" kajti takoj, ko drugi ne bodo zadovoljni z vami, bo to povzročilo občutek manjvrednosti.
- uporabljajte "jaz stavke". Tako prevzamete odgovornost za to, kar rečete.
- prevzemite odgovornost za lastna občutja, drugim pa dovolite, da so gospodarji svojih občutij. Če se počutite krive ali žalostne, za to ne morejo biti krivi drugi ljudje. Gre za vaša občutja in vi ste zanje odgovorni.
- recite, kar mislite, in mislite, kar rečete. Med vašimi besedami in vedenjem naj vlada skladnost.

Razpravljanje: Stresni mehanizem se prične v možganih kot posledica številnih signalov, ki jih možgani prepoznajo kot grožnjo organizmu. Objektivnost tovrstne ocene pa se razlikuje od organizma do organizma.

Koristi od vključevanja navedenih elementov v medsebojno komunikacijo ne bodo imeli le zaposleni, temveč tudi sama organizacija, saj bo ta boljše in učinkovitejše delovala. (Ovijač, 2009)

Človek je socialno bitje in motnje v odnosih z drugimi ljudmi človeški možgani pogosto ocenijo z enako stopnjo nevarnosti, kot če človeku grozi telesna grožnja. Sledi stresna reakcija organizma. Od naše osebne zrelosti, od naših stališč in vrednot je odvisno, kako bomo uravnavali medsebojne odnose tudi na delovnem mestu. Medsebojni odnosi so tudi na delovnem mestu vedno potencialni vir stresa. Strpnost do sodelavcev, vzajemno spoštovanje in asertivna komunikacija so poti do boljšega organizacijskega ozračja ter večje učinkovitosti delovne organizacije, hkrati pa tudi lastnega zadovoljstva ter manj stresnega življenja na že tako zahtevnih delovnih mestih.

2.3 Uravnavanje stresa na delovnem mestu

Dandanes je stres vsakodnevni spremljevalec mnogih. Ni se mu moč popolnoma izogniti, lahko pa ukrotimo in omejimo njegov vpliv na nas. Proces zmanjševanja in obvladovanja stresa na delovnem mestu bi moral postati sestavni del organizacijskega procesa, saj bi se s tem zmanjšalo število bolniških odsotnosti uslužbencev, hkrati pa bi se povečala produktivnost, ki bi vodila k večji učinkovitosti samega podjetja. Podjetje bi imelo manj stroškov, povezanih s poškodbami in bolezenskimi stanji svojih zaposlenih, hkrati pa bi se s skrbjo za zdravje svojih zaposlenih povečala tudi motivacija v samem podjetju. Mnogi raziskovalci stresa so dognali, da je obvladovanje ravni stresa mogoče in učinkovito, če združimo individualno raven ter raven organizacije. Na eni strani bi se morala organizacija truditi, da bi bili njeni zaposleni izpostavljeni čim manjši meri stresorjev, hkrati pa bi bilo potrebno podučiti zaposlene o obvladovanju in učinkovitem spopadanju z njimi. (Middleton, 2009)

Prvi korak k zmanjševanju posledic stresa je uravnoteženje življenja. Živimo hitro in prav na vseh življenjskih področjih se od nas zahteva maksimum, hkrati pa vsak od nas potrebuje tudi prosti čas in počitek. Čeprav delovne zahteve iz dneva v dan naraščajo, bi si moral vsak znati razporediti svoj čas in poskrbeti zase. Ker je zahodnjaški stil življenja vedno hitrejši ter vedno bolj zahteven za psihofizično

kondicijo ljudi, je zelo pomembno, da poskusimo uravnotežiti naše življenje, ga speljati na pota, ki nas motivirajo ter nam dajejo zagon za nove vsakodnevne izzive. Ne smemo pozabiti na prosti čas in počitek, ki sta ključna elementa za našo regeneracijo in nadaljnjo učinkovitost. S premagovanjem stresnih situacij se hkrati krepi tudi naša samozavest in kreira močna osebnost. Manjša prisotnost stresa je zelo dobrodošla in koristna, saj sproža osnovni nagon po preživetju in nam pomaga, da naredimo nekaj v zvezi s seboj.

Avtorici Kavšek in Klemenčič (2009) pri boju s stresom med drugim priporočata metodi, kot sta meditacija in avtogeni trening. Opozarjata pa, da je bolj kot sama izbrana metoda pomembna vztrajnost in konstantnost izvajanja, ki čez čas prinese zelene rezultate. Tvrstne metode je potrebno izvajati vsak dan, z namenom ohranjanja notranjega miru, ki nas varuje in blaži vpliv in posledice stresa. Ker se ljudje zelo razlikujemo drug od drugega, avtorici navajata, da po vsej verjetnosti tovrstne metode za odpravljanje stresa niso vsakemu pisane na kožo. Zato je pomembno, da individualno najdemo, kaj je tisto, kar nas sprošča. Je to morda sprehod v naravi, izlet s prijatelji, poslušanje glasbe ...? Pomembno je, da preživimo veliko časa na svežem zraku ter da se čez dan veliko gibljemo.

3 IZGOREVANJE NA DELOVNEM MESTU

Danes se v povezavi s stresom vedno več govori o tako imenovanem izgorevanju na delovnem mestu in izgorelosti. Christina Maslach (Maslach in Leiter, 2002), ena od pionirk v raziskovanju izgorevanja na delovnem mestu, opisuje izgorevanje kot sindrom emocionalne izčrpanosti, razosebljenost in zmanjšane osebne izpolnitve, prisoten med strokovnjaki, ki delajo z ljudmi. Poklici pomoči so stresni zaradi vsakodnevne in neposredne komunikacije z uporabniki, ki potrebujejo pomoč strokovnjaka. Taka vrsta komunikacije vključuje tudi strokovnjakov neposreden odnos in vživljanje v emocionalna stanja uporabnikov, s katerimi delajo.

Delovna mesta so dandanes vse bolj hladna, psihično in telesno izčrpavajoča. Poleg dnevnih delovnih zahtev načenjajo njihovo energijo še družina ter pomanjkanje povezanosti s samim seboj, kar zavira zavzetost in veselje do življenja. Kot največja ovira k boljšemu delovnemu življenju je upad predanosti

delu, ciničnost ter osebna odtujenost od dela, ki ga opravljajo. (Maslach in Leiter, 2002)

Šest virov izgorevanja na delovnem mestu (Maslach in Leiter, 2002)

- preobremenjenost z delom
- pomanjkanje nadzora
- nezadostna nagrada
- nepoštenost sistema
- razpad skupnosti
- konflikt vrednot

3.1 Izgorelost

Izgorelost ali "burnout sindrom" najlažje opredelimo kot psihofizično in čustveno izčrpanost, do katere privede predolga izpostavljenost stresu. Kronični stres se pogosto izenačuje z izgorelostjo, vendar temu ni tako. Izgorelost doleti najučinkovitejše ljudi, ki zapostavljajo zadovoljevanje lastnih potreb zaradi zahtev in pričakovanj drugih. Izgorevanje poteka v več fazah. Prvi simptomi izgorevanja so najvidnejši na telesnem, čustvenem, kognitivnem in vedenjskem področju. Intenzivnost in pogostost simptomov se skozi proces izgorevanja večja, vse do končnega stanja, ki ga imenujemo adrenalna izgorelost. (Škoda Goričan, 2009)

Pangerc (2013) v svojem prispevku o stresu in adrenalni izgorelosti pojasnjuje, da so znaki in simptomi adrenalne izgorelosti odvisni od stopnje v razvoju bolezni in tudi od posameznikovih značilnosti. Pred adrenalnim zlomom, ko je stopnja stresnih hormonov v organizmu še povečana, je pri posamezniku moč opaziti povišano raven sladkorja v krvi, visok krvni tlak, psihično vznemirjenost, evforijo in maničnost.

Ob povišani ravni kortizola se spremeni tudi razporeditev maščevja, ki se začne nabirati pretežno v predelu trebuha. Poveča se tudi dovzetnost za okužbe, saj povečana stopnja kortizola poslabša imunski odziv. Ko raven kortizola pade pod

spodnjo mejo, se vrednosti krvnega sladkorja zmanjšajo, včasih celo tako drastično, da pride do motenj zavesti. Nastopijo nemir, nespečnost, motnje koncentracije, pomanjkanje teka, depresivna simptomatika, zaprtje, vrtoglavica pri vstajanju in pridobivanje telesne teže, pri moških pa zaradi pomanjkanja spolnih hormonov utegne priti do motenj erekcije.

Ljudje so izgorevanju najbolj izpostavljeni, kadar se začnejo pojavljati velika neskladja med človekovo naravo in naravo dela. To je toliko bolj izrazito, ker se ekonomske vrednote postavlja daleč pred človekovimi. S tovrstnim ravnanjem se na delovnem mestu širi globok prepad med človekom in delovnim mestom. Prvi, ki trpi zaradi tovrstnih odločitev, je seveda človek, vendar se mu kmalu pridruži še organizacija sama, ker je človek glavno gonilo organizacije. Škoda, ki je nastala, je težko popravljiva, oziroma bi se ji lahko izognili s premišljeno usmerjenostjo v človeku prijazno delovno mesto. (Maslach in Leiter, 2002)

3.2 Posledice izgorevanja

Izgorevanje je posledica prevelike izpostavljenosti stresnim situacijam. Pod najprepoznavnejša simptoma izgorelosti spadata neučinkovitost in cinizem. Posledica izgorelosti je zmanjšana produktivnost, razdražljivost, nedružabnost. Možnost za izgorelost je višja pri deloholikih ter osebah, ki imajo majhne možnosti za napredovanje in osebno rast na delovnem mestu. (Kavšek in Klemenčič, 2009)

Izgorevanje na delovnem mestu je pokazatelj razhajanj med sposobnostmi ljudi ter nalogami, ki jih morajo opravljati. Človek se mora soočati z zahtevami, katerim ni kos, glede na njegove sposobnosti, zalogo energije, moč in razpoložljiva sredstva. Gre za razkroj lastnih vrednot, volje, duha in dostojanstva. Po mednarodni klasifikaciji bolezni je to stanje življenjske izčrpanosti, vendar v slovenskem registru te bolezni ni. (Škoda Goričan, 2009)

Sodobni čas nam prinaša vedno hitrejši tempo in več obremenitev. Kako bomo to prenesli, je odvisno od tega, ali v tem, kar počnemo, uživamo in za to dobimo nagrado, ki si jo po našem mnenju zaslužimo.

Izgorelost prepoznamo po treh znakih:

- čustvena izčrpanost
- padec storilnosti
- občutek odtujenosti od dela

Ker se izgorelost odraža z notranjim nemirom, motnjami spanja ter drugimi nespecifičnimi bolezenskimi stanji, si ljudje težave razlagajo na različne načine in si pomoč poiščejo šele, ko začne njihovo stanje postajati alarmantno in težave nevzdržne. (Starc, 2008)

Izgorevanje na delovnem mestu lahko povzroči nekatere telesne težave, kot so glavobol, želodčne in trebušne bolezni, visok tlak, napetost v mišicah in kronično utrujenost. (Maslach in Leiter, 2002)

3.3 Posledice izgorevanja na delovnem mestu

Vsak posameznik opisuje izgorevanje po svoje, toda osnovne teme, ki jih naštevata Maslach in Leiter (2002), so ponavadi tiste, s katerimi se izgorele osebe soočajo:

Razkroj povezanosti z delom: delo, ki je bilo na začetku pomembno, smiselno in navdušujoče, postaja neprijetno, neizpolnjujoče in brez smisla.

Razkroj čustev: pozitivni občutki navdušenja, predanosti, varnosti in veselja zbledijo, nadomestijo jih jeza, tesnoba in potrnost.

Težave usklajevanja med človekom in delom: Posamezniki razumejo to neuravnoteženost kot osebno krizo, v resnici pa gre za težave z delovnim mestom.

Upad energije: Preobremenjenost in psihofizična izčrpanost posameznika vodita k slabšim rezultatom in počasnejšemu in površnejšemu opravljanju danih nalog. S pojavom izgorevanja začne občutek povezanosti bledeti in opaziti je preobrat treh pozitivnih čustev v njim ustrezne nasprotne dvojnike: energija se prelevi v izčrpanost, predanost v cinizem, učinkovitost v neučinkovitost.

Izgorelosti smo lahko izpostavljeni vsi, vendar so ljudje, ki delajo v poklicih, kjer so življenja drugih v njihovih rokah, toliko bolj dovzetni za izgorelost. Med poklice, ki se soočajo z veliko mero stresa, štejemo pilote, kontrolorje zračnega prometa, policiste, učitelje, gasilce, zdravnike, medicinske sestre in socialne delavce. V večji nevarnosti so ženske, ljudje s previsokimi pričakovanji, perfekcionisti, katerih samopodoba se začne rušiti v primeru, da se pojavijo dvomi o nevrednosti in nesposobnosti. Za ljudi, ki izgorevajo, je značilno, da je njihova samopodoba povezana z občutkom doseganja uspeha in neuspeha. (Škoda Goričan, 2009)

Pred dobrim dvajsetletjem je bilo izgorevanja na delovnih mestih veliko manj kot danes. Izgorevanju so bili po večini podvrženi le delavci v poklicih, ki so bili usmerjeni k človeku, na primer humanih dejavnostih, zdravstvu in izobraževanju. Današnja terminologija tem poklicem pripisuje visoko stopnjo občutljivosti, ker vključujejo veliko neposrednih stikov z ljudmi. (Maslch in Leiter, 2002)

Marta Vodeb Bonač (1997) pravi, da do veljave vse bolj prihaja spoznanje, da so strokovni delavci v poklicih, kjer se dan za dnem soočajo s hudim človeškim trpljenjem, z boleznimi, s psihosocialnimi stiskami in z materialnim pomanjkanjem, bolj izpostavljeni dejavnikom, ki lahko ogrozijo njihovo lastno psihofizično ravnovesje ali celo zdravje.

“Splošno prepričanje uči, da je izgorevanje na delovnem mestu v prvi vrsti problem posameznika. To pomeni, da ljudje ob delu izgorevajo zaradi okvar značaja, vedenja ali produktivnosti. Če gledamo na to s takšne perspektive, so problem ljudje in rešitev problema je, da jih spremenimo ali se jih znebimo. Naša raziskava z vso gotovostjo trdi drugače. Na osnovi izsledkov obširne študije smo prepričani, da izgorevanje ni samo problem ljudi, marveč družbenega okolja, v katerem ljudje delajo. Zgradba in delovno okolje, v katerem ljudje opravljajo delo, oblikujeta odnos medsebojne interakcije in način izvrševanja delovnih nalog. Če delovno mesto ne priznava človeške plati opravljanja dela, tveganje zaradi izgorevanja raste in s seboj prinaša visoko ceno zanj.” (Maslch in Leiter, 2002, str. 17)

Magičnega zdravila proti izgorelosti ni. Potrebno se je poglobiti vase, prepoznati vzrok ter ga odstraniti oziroma poskusiti omiliti do te mere, da ta ni več škodljiv. Potrebni so obilica energije, raziskovanja ter volje za premostitev tovrstne težave.

Priporočen je poskus s prilagoditvami in spremembami. V kolikor težav ne moremo omiliti ali odpraviti na lastno pest, je priporočen posvet s psihologom, psihoterapevtom ali psihiatrom. Pred vsem tem pa moramo pozorno prisluhniti svojemu telesu in se poskusiti približati harmoniji, po kateri telo in duh hrepenita. V kolikor nič od naštetega ne pomaga, bi bilo treba začeti razmišljati o menjavi delovnega mesta. Navsezadnje delamo zato, da lahko živimo in ne obratno.

4 LASTNOSTI SOCIALNIH DELAVCEV

Po mnenju Vide Milošević Arnold in Milka Postraka (2003, str. 123-127) lastnosti socialnega delavca/delavke sestavljajo strokovno znanje, osebnostne značilnosti in etičnost. Kvalitete, ki jih mora imeti socialna delavka/delavec, razvrščata na osnovne ter dodatne kvalitete.

Osnovne kvalitete socialne delavke/delavca so:

- Empatija — je proces vživljanja v drugo osebo. Pomeni sprejemanje in razumevanje misli, čustev, izkušenj in okoliščin drugega človeka. Empatija socialnemu delavcu pomaga pridobiti spoštovanje in občutljivost za ljudi, s katerimi dela.
- Spoštovanje — gre za odnos socialnega delavca do uporabnika. Ne glede na to, ali uporabnika osebno sprejema ali ne, mora socialni delavec v profesionalnem odnosu vsem uporabnikom kazati spoštovanje in jih sprejemati. Na vsakega človeka mora gledati kot na enkratno in vsega spoštovanja vredno bitje.
- Avtentičnost — pomeni dajanje samega sebe tako, da se vedemo naravno, resno, spontano, resnično in odprto. Avtentična oseba se do drugih vede na osebni način in ni zadržana.

Dodatne kvalitete socialne delavke/delavca pa so:

- Razumevanje samega sebe — socialni delavci morajo zelo dobro poznati samega sebe, če hočejo uspešno pomagati drugim ljudem. Socialni delavec se mora dobro poznati, sicer lahko škoduje uporabnikom. Proces spoznavanja in odkrivanja pa je nekoliko rizično in včasih neprijetno opravilo, saj lahko spoznamo o sebi tudi kaj takšnega, kar nam ni najbolj všeč.

Pri tem je pomembna tudi sposobnost analize lastnih čustev. Pomembno je, da se strokovnjak v vsakem trenutku zaveda svojih čustev, tudi negativnih, ter zna najti ustrezno podporo in pomoč.

- Samokontrola — socialni delavec mora biti sposoben obvladovati svoje misli, občutke, besede, geste in vedenje. Svoje besede in dejanja mora v še tako čustvenih situacijah znati prilagoditi vrednotam in etiki stroke, spoznanjem socialnega dela ter namenu, zaradi katerega se sploh srečuje z osebo. Prav tako mora obvladati morebitne lastne razvade, odvisnosti in vzorce neprilagojenega vedenja, ki bi lahko resno ogrozili njegovo profesionalno kariero.
- Razumevanje vrednot, etike in obveznosti socialnega dela — z vrednotami, etiko in obveznostmi je prepleteno vse profesionalno življenje socialnega delavca.
- Samozavedanje — preprečuje, da bi projicirali svoje vrednote na druge in da bi o njih in njihovih dejanjih sprejemali sodbe. Socialni delavci morajo dobro poznati svoj pogled na ljudi.

Pogosto doživljajo konflikte med lastnimi vrednotami in vrednotami uporabnikov, pomembno pa je, da se naučijo s tem živeti. Večkrat se soočajo z občutki moči nad uporabniki, ki se pojavijo nepričakovano in nezavedno takrat, ko uporabniki pokažejo odvisnost od njih.

- Odgovornost — etično vedenje socialnega delavca pomeni, da išče ravnovesje med tistim, kar je dobro za uporabnika, in družbenimi pričakovanji.

Poznajo in spoštujejo svoje osebne omejitve in ne obljublajo nestvarnih uspehov pomoči. Kadar sami ne zmorejo učinkovito pomagati, napotijo uporabnike k specialistom in ostanejo z njimi v stiku, vse dokler socialni delavci ne prevzamejo odgovornost za proces. Pomembno je, da strokovnjaki jasno opredelijo svoj medosebni odnos in se glede tega z uporabnikom dogovorijo. Uporabnik mora imeti možnost izbire.

- Zavest o kulturnih izkušnjah — pomembno je, da socialni delavec pozna kulturne značilnosti specifičnih skupin uporabnikov.

- Altruizem — jasno je, da imajo tudi strokovnjaki potrebe in pričakujejo, da bodo pri svojem delu doživljali zadovoljstvo. Potrebno je, da se ves čas zavedajo, da s tem, ko drugim pomagajo, naredijo tudi nekaj zase.
- Življenjski stil — strokovnjaki, ki se poklicno ukvarjajo s pomočjo drugim ljudem, morajo predstavljati zgled uporabnikom v svoji zrelosti, samozavesti in dobrem funkcioniranju.

S ponotranjenjem tovrstnih kvalitete in lastnosti socialnih delavcev, ki jih navajata Milošević Arnold in Poštrak (2003), nudimo uporabnikom najboljšo možno psihosocialno pomoč iz vidika strokovne perspektive. Z metodami za obvladovanje stresa, ki jih navajam v diplomski nalogi, pa po mojem mnenju skrbimo za zdravo notranje ravnovesje, ki nam omogoča vzdrževanje lastne psihofizične kondicije, ki je v tovrstnih poklicih izjemno pomembna za nemoteno opravljanje dela.

5 PREKARIAT

Delovno mesto in delovno razmerje sta že sami po sebi tematiki, ki mnoge spravljata v slabo voljo in obup, že ob sami misli nanju. V naslednjih vrsticah se bom osredotočil na težak položaj prekariata, kot nepriznani marginalizirani družbeni sloj, ki se po mojem mnenju, zaradi nezavidljivega položaja na trgu dela, dan za dnem sooča z bojem za preživetje in posledično z znatnim stresom. Zanj sem se odločil, ker imata študent in prekarer kar nekaj skupnih značilnosti. Pri pojmovanju študenta, v primerjavi s prekarcem, imam v mislih tiste študente, ki so se primorani sami preživljati. Po možnosti morajo preko študentskih del skrbeti ne le za sebe, pač pa nemalokrat tudi za družino, partnerja ali otroka. Tako kot pri prekarcih so tudi študentje poceni delovna sila, ki je slabo zavarovana. Odpuščanja se lahko zgodijo preko noči brez posebnih razlogov, veliko študentskih del je možno opravljati le za določen čas, neupravičeni so do bolniškega staleža ter imajo delavnike, ki močno prekoračujejo dovoljeno predpisano število delovnih ur. To so le nekateri med številnimi razlogi za slab položaj študentov, čigar položaj je podoben prekarčevemu.

“Prekariat je tisti del delavstva, ki živi v najslabšem položaju. Obstajata dve vrsti razumevanja prekarcev. Po prepričanju Guya Standinga gre za družbeni razred v

embrionalni fazi. Za novo vrsto delavstva, s potencialom in progresivnimi idejami, a brez skupne identitete in smeri, ki bi osredotočila njegov fokus in moč. Po prepričanju pomembnega dela kontinentalnih analitikov pa je prekariat del delavskega razreda, ki se je razvil zunaj varovalk, ki jih postavlja socialna država. Po obeh razumevanjih ga družijo štiri lastnosti, ki so lastne njihovim članom, ne glede na njihovo izobrazbo, spol, starost ali delo; stres, odtujitev, dvom in otopelost.” (Poglajen, 2016)

Del težave današnjega prekariata je, da pojma prekarnost in prekariat, kot pravna pojma v pravnem redu Republike Slovenije, ne obstajata. Gre za prevzeto poimenovanje, s katerim se označuje negotove in pravno nevarovane oblike zaposlovanja ter novo nastajajoči družbeni razred. “Pridevnik prekaren, ki izhaja iz latinske besede precarius (prvotno, izprošen, priberačen, začasen, odvisen od volje drugega; kasneje, nestalen, negotov, prehoden). ” (Bohinc, 2018, str. 275) Pomanjkanje pravne opredelitve prekarnosti je eden od razlogov za nespreminjajoč se položaj, saj imata oblast in politika različen pogled na tovrstni pojav, posledično pa vsaka po svoje opredeljujeta in vrednotita njegov pomen.

Prav to je eden izmed razlogov, da se v Sloveniji tega pojava država ne loteva, oziroma ga ne obravnava kot škodljivega. Prekarna zaposlitev zajema vrste zaposlitve, ki se smatrajo za nestanovitne, začasne, nezanesljive in tiste, katere delavcem ne zagotavljajo oziroma kršijo pripadajoče pravice, kot so; minimalna plača, plačevanje prispevkov za socialno varnost, bolniški stalež, dopust ter druge. Sem spadajo tako imenovane netipične ali prožne oblike zaposlitve. (Bohinc, 2018)

Iz psihološkega vidika je negotovost zaposlitve eden od izvorov stresa na delovnem mestu. (Dernovšček Hafner, 2018) S tovrstno trditvijo se kljub relativno kratki prisotnosti na trgu dela, ki znaša šest let, popolnoma strinjam, saj so moja dela preko študentskega servisa zajemala predvsem kratkotrajna oziroma projektna dela. Tovrstna dela so mi bila v veliko psihično breme, saj si na razpolago za delo vseskozi, vseh sedem dni v tednu, za več kot teden dni v naprej ne veš, kaj, kdaj in koliko se bo delalo, kar pomeni, da si čas težko organiziraš,

hkrati pa ne veš, koliko denarja boš zaslužil na mesečni ravni, kar je meni doprineslo veliko mero stresa v življenje.

Problem prekarstva je večplasten. Težava je v slabem položaju samih prekarcev, pomanjkanju opredelitve tovrstnih ljudi, hkrati pa Dragoš (2018) opozarja, da gre za sloj, ki ni večinski in se mu hkrati zato ne posveča večja pozornost, ki je prepotrebna za zajezitev slabšanja njihovega položaja. Druga stvar, ki jo Dragoš izpostavlja, pa je, da prikazujejo prisotnost prekariata na globalni ravni, kot da je povsod enak. Temu odločno nasprotuje in dodaja, da se številke močno razlikujejo od vsake posamezne države, saj je za nastanek prekariata pretežno odgovorna nacionalna politika.

Dragoš v svojem prispevku opisuje Slovenijo kot močno sindikalistično naravnano državo, kljub temu da se stopnja sindikalnosti iz leta v leto zmanjšuje že vse od osamosvojitve leta 1991. "V Sloveniji prav sindikati veljajo (leta 1999) za daleč najbolj privlačno obliko članske pripadnosti, celo dvakrat bolj od članstva v športnih društvih, ki so sicer na drugem mestu po formalni pripadnosti civilnodružbenim institucijam." (Dragoš, 2018, str. 199) Visoka podpora in ugled, ki ga ima sindikat, nista le odraz dobrega delovanja naših sindikalnih organov, ampak se hkrati kaže tudi kot odraz slabega položaja in nezadovoljstva ljudstva nad trenutnim položajem.

Vsaka država vpliva na položaj prekarcev, tako da bi lahko dejali, da so vplivi zunanje politike drugih držav šele sekundarni vzrok za nevzdržen položaj, v katerem se nahajajo naši prekarci. Primarni vzrok težkega položaja le-teh se nahaja v slabi notranji politiki Slovenije. Vodilne je treba zatorej najprej ozavestiti, nato pa s skupnimi očmi doseči, da se jim osvetli nezavidljiv in ranljiv položaj našega delavstva.

Iz tabele 4 (Toš, 2004, str. 611; po Dragoš, 2018, str. 205) v Dragošovem članku je glede na statistično obdelavo podatkov o ostrini sporov med vodstvom podjetij in delavcev razvidno, da smo Slovenci takoj za Južno Korejo v samem vrhu. Kar 66,7 odstotka vprašanih je zatrdilo, da so spori med vodstvi podjetij in delavci ostri oziroma zelo ostri. Nezadovoljstvo nad vsakovrstnim vodstvom nam je tako rekoč že položeno v zibelko. Tabela 4a (Toš, 2013 in Toš 2012; po Dragoš, 2018,

str. 205) obravnava nezadovoljstvo z delovnimi razmerami in zaupanje v sindikate. Slovenija je med naštetimi petinštiridesetimi državami sveta v obeh kategorijah najvišje uvrščena država. Zanimivo bi bilo izvedeti, kje tičijo vzroki za tovrstne statistične rezultate oz. primerneje rečeno posledice, a jih v tej diplomski nalogi ne bom iskal. Podaja pa nam vpogled na (ne)zadovoljstvo Slovencev in naših delavnih navad in razmer.

Če izhajam iz teh statistik, si upam trditi, da je mnogo Slovencev in Slovenk nezadovoljnih s trenutno zaposlitvijo, saj jim prinaša veliko mero stresa v življenje. Rezultati, navedeni v tabelah, so me močno presenetili, vendar razjasnjujejo črnogled napovedi mnogih, ki prihodnosti Slovenije ne pripisujejo cvetočega preporeda. Osebnost nisem tako črnogled in imam upanje za boljši jutri, vendar se hkrati zavedam, da lahko vsak izmed nas, po nesrečnem naključju, pristane na dnu družbene lestvice tudi čez noč, zato je odgovornost vseh nas, da poskušamo sistem usmeriti v sfere brez zapostavljenih in pozabljenih.

6 METODE ZA OBVLADOVANJE IN ZMANJŠEVANJE STRESA

6.1 Upravljanje s časom

Mackenzie (1998), da potrebujemo za uspešno upravljanje s časom troje: pravilno ocena časa, ki ga bomo porabili za dolžnosti, zavedanje lastnih želja ter ravnotežje med delom in prostim časom. V vsakodnevnem urniku uspešnega človeka mora biti dovolj prostora tako za delo kot za sprostitev z družino in s prijatelji, zato mora vsakdo pri sebi odkriti najbolj primerna področja delovanja, da bo v najkrajšem času dosegel najboljše rezultate.

“Paretovo pravilo pravi, da je 80 odstotkov rezultata doseženega z 20 odstotkov truda. Imenuje se po italijanskem matematiku Vilfredu Pareto, ki je v začetku 20. stoletja ugotovil, da je 80 odstotkov italijanske zemlje v lasti 20 odstotkov prebivalcev. Kasneje se je princip razmišljanja prenesel v poslovni svet, kjer se še danes uporablja kot eno izmed pravil učinkovitosti. Ni nujno, da je res 80 odstotkov rezultata doseženega z 20 odstotkov truda, saj so razmerja vedno lahko večja ali manjša. Bistvenega pomena je razumeti, da vedno obstajajo ključni dejavniki, ki prispevajo levji delež h končnemu rezultatu.” (Perčič, 2010)

Že samo upravljanje s časom je napačno poimenovano, kajti časa ni mogoče upravljati. Upravljamo lahko le sebe v razmerju do časa. Količine časa ne moremo nadzorovati, lahko pa nadzorujemo njegovo rabo. Ne moremo izbirati, ali bi ga porabili ali ne, odločamo lahko le o tem, kako ga bomo porabili. Če smo ga zapravili, ga ni več in ga ne moremo nadomestiti. Prednost upravljanja s časom ni nadzor nad časom kot takim, temveč nad njegovo rabo, da bi si izboljšali življenje.

Mackenzie (1998, str. 39) navaja štiri točke, ki govorijo v prid metodi upravljanja s časom.

1. Stres - učinkovito upravljanje časa odpravi velik del stresa, ki so mu izpostavljeni ljudje
2. Ravnovesje - z dobrimi navadami, kar zadeva čas, dosežemo bolj uravnovešeno življenje, v katerem bomo imeli dovolj časa in energije za delo, dom, družino in zase
3. Storilnost - v poslovnem svetu čas pomeni storilnost. Če začnete bolj učinkovito izrabljati čas, samodejno povečate storilnost
4. Cilji - da bi dosegli osebne in poslovne cilje, potrebujete čas. Če nimate časa, ne morete opraviti ničesar

Če pogledamo širše, vidimo, da je resnična vrednost upravljanja s časom izboljšanje vseh razsežnosti življenja. Z upravljanjem časa torej ne pridobimo več časa, temveč le večji pregled in možnost kvalitetnejše izrabe svojega časa.

6.2 Telesna aktivnost

Velika vrednost gibanja je v pozitivnem učinkovanju na zdravje ljudi. Redna in zmerna telesna aktivnost ima številne neposredne pozitivne učinke na vse vidike zdravja. Aktiven življenjski slog ne pomeni le manjše možnosti za oboletost in umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja, pač pa pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja.

“Strokovnjaki za šport in rekreacijo že dolga desetletja spodbujajo ljudi, naj namenijo več časa različnim telesnim dejavnostim. Poudarjajo predvsem hojo, tek,

kolesarjenje, plavanje in druge podobne dejavnosti, ki ohranjajo vzdržljivost srca, ožilja in pljuč. Ne glede na vse govoričenjske in pisane o pomenu telesne aktivnosti, pa je delež telesno neaktivnega prebivalstva še vedno zelo visok.” (Pendl Žalek, 2004, str. 27)

V poglavju Duševne koristi telesne dejavnosti avtorica trdi, da se različne motnje telesnega zdravja in psihosomatske bolezni pojavljajo kot pogosta opozorila, ko je kronični in neobvladani stres že ogrozil telesno zdravje. “Duševne dejavnosti se pod vplivom stresa močno spremenijo in lahko prestopijo mejo med zdravjem in boleznijo.” (Tomori idr., 2000)

Čustvena napetost, tesnoba, brezvoljnost, povečana razburjenost, nesposobnost osredotočanja misli, nespečnost, občutje pobotosti in kronične izčrpanosti, so lahko posledica obremenjujočih stresov. Boljše duševno zdravje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem ter zadostno telesno prilagodljivostjo in obratno. Eno povečuje drugo in eno drugo podpira. Zato je dejavno razvijanje sposobnosti za usklajevanje duševnih in telesnih sposobnosti koristna naložba za učinkovito obvladovanje stresov vseh vrst. (Rotovnik Kozjek, 2004)

Vplivi telesne dejavnosti na zdravje (Pori idr., 2013, str. 22)

Telesna dejavnost vpliva na telesno zdravje:

- izboljša telesno pripravljenost, mišično moč in kakovost življenja
- vpliva na energijsko bilanco in uravnavanje telesne teže ter na preprečevanje debelosti, ki predstavlja pomemben dejavnik tveganja za nastanek sodobnih bolezni
- izboljšane funkcionalne sposobnosti

Telesna dejavnost vpliva na duševno zdravje:

- se poveča odpornost na stresne situacije (glavobol, telesna in psihična utrujenost, pomanjkanje energije, anksioznost, zaskrbljenost, živčnost, napetost, razdražljivost, težave s komunikacijo, zmanjšana produktivnost in kakovost dela)
- bolj dejavni višje ocenjujejo kvaliteto svojega življenja

- zmanjša se pogostost pojavljanja znakov depresije in stresa ter dviguje splošno zadovoljstvo z življenjem

“Najnovejša priporočila zagovarjajo, da je npr. za krepitev zdravja potrebna enourna vadba zmerno intenzivne dejavnosti petkrat tedensko (stara priporočila so priporočala le trikrat tedensko).

Pod zmerno intenzivne dejavnosti se uvrščajo hitra hoja, počasen tek, počasno kolesarjenje (13km/h), počasno plavanje, dvigovanje lahkih uteži, joga ...” (Pori idr., 2013, str. 23)

6.3 Meditacija

Vse hitrejši tempo življenja je eden od pomembnejših dejavnikov stresa in razlog, da so se v zadnjih desetletjih razvile mnoge tehnike sproščanja. Na tem mestu se bom osredotočil na meditacijo, ki jo zdravniki priporočajo za lajšanje mnogih bolezenskih stanj, kot so na primer: bolezni srca, težave z dihanjem in želodcem. Meditacija namreč človeku pomaga na več načinov. (Singh, 1996)

Prvi učinek je ta, da nam omogoča popolno sprostitev. Ceci Erpič (2007) definira popolno sprostitev kot odsotnost telesne, čustvene in mentalne aktivnosti ter napetosti. Meditacijo se hkrati izvaja za zmanjševanje čustvenih in duševnih težav, saj le ta ob rednem izvajanju pomaga vzpostaviti notranje ravnovesje. Ne nazadnje nam meditacija pomaga povečati nivo ustvarjalnosti, koncentracije in učinkovitosti.

Z redno vajo se lahko priučimo sposobnosti osredotočanja na posamezno stvar ali nalogo.

Singh (1996) meditacijo opisuje kot dihalno tehniko, ki omogoča popolno sprostitev telesa in uma. V času meditacije naše telo počiva in je v podobnem stanju, kot med spanjem. Z globokimi vdihom oskrbimo možgane z dodatnim kisikom, sprostim mišice, upočasnimo srčni utrip ter poskušamo ugasniti um in se prepustiti toku misli. V stresnem stanju je delovanje imunskega sistema okrnjeno, kar nas naredi neodporne za različne infekcije.

Ustavljen je obnavljanje in vzdrževanje telesnih celic. Dokler možgani ne prekličijo izrednega stanja, so motene tudi naše spalne navade in ritem, ki nam

služi kot glavni vir sprostitve. Zbujamo se nenaspani in izčrpani. V tem napetem stanju je zatrt tudi prebavni sistem. Hrana se razkraja v prebavilih, tako da poleg hranilnih snovi vsrkavamo tudi strupe.

Meditacija nam omogoča predvsem začasno zaustavitev takega delovanja, vsaj za krajše obdobje, da si oddahnemo in vzamemo čas za nepristranski pogled in pregled okoliščin. Omogoča nam, da z dihanjem ponovno uravnotežimo vse sisteme in vzpostavimo harmonijo. (Hall, 1998)

Meditacija je zanesljiv način za preprečevanje nastanka pesimizma, depresije, napetosti ter drugih psihosomatskih motenj. Vsakdo lahko uporablja meditacijo kot orodje za nadzor razpoloženja, za izklapljanje negativnih stanj in njihovo nadomeščanje s stanji dobrega počutja. (Satyananda Saraswati, 2002)

“Meditacija deluje kot holistično ali celostno zdravljenje bolezni. Ta metoda zdravljenja je bolj vseobsegajoča od metode z zdravili, ki “zdravijo” en organ, imajo pa nepredvidljive negativne posledice na drugih delih telesa. Meditacija popelje zdravljenje nazaj k trpečemu. Bolnik je sam sposoben uporabiti več moči za svoje zdravljenje, da odstrani svojo bolezen. Zdravljenje se ukvarja s celotnim kompleksom um-telo.” (Satyananda Saraswati, 2002, str. 39)

6.4 Dnevnik

Vsakodnevno zapisovanje kratkih opisnih sestavkov našega vsakdana pripomore, podobno kot meditacija, k večji sproščenosti in zbranosti. Tako vrstno zapisovanje lahko služi kot vrsta terapevtskega sproščanja, ki nam omogoča izlitje objektivnih in subjektivnih dejstev ter naših pogledov iz glave na papir. Avtorji knjige Zapisovati socialno delo (Čačinovič, Poštrak, Urek, Stefanovski in Milošević Arnold, 2008) pojasnjujejo, da nam zapisi omogočajo beleženje dogodkov, osvežitev spomina in ureditev misli glede posameznih kompleksnih vprašanj. Z beleženjem naših misli in občutenj lahko opravimo avtorefleksijo, ki lahko poda odgovore ali zastavi nova vprašanja.

Največja prednost dnevnika je, da nam pomaga prepoznati morebitne nezaželene vzorce, na katere nismo bili pozorni zaradi našega napetega načina življenja. Prisili nas, da se soočimo s stvarnostjo in ustrezno ukrepamo. Disciplina, ki je

potrebna za zapisovanje stvari, nas samodejno prisili v odpravljanje napak. Ko si kaj zapisujemo, se jasno zavedamo tistega, kar počnemo in se lahko v hipu popravimo.

Še več, samopopravki so praktično samodejni in ne zahtevajo nobenega zavestnega napora. Ne glede na rezultate kratkoročnega ali dolgoročnega zapisovanja, z zapisovanjem sproščamo svoj um, s čimer preprečujemo duševno napetost in napor, ki bi ga lahko opisali kot vrsto stresa. (Mackenzie, 1998)

6.5 Branje in biblioterapija

Zavedanje o pomenu knjig je veliko starejše, kot si lahko mislimo, saj so že Stari Grki svoje knjižnice imenovali zdravilišča za duše. (Reščič Rihar in Urbanija, 1999)

Okoli leta 63 našega štetja je stoiški filozof Seneca že opisoval in zapisoval užitke in relaksacijo, ki so ga prevzemali ob branju. Seneca po vsej verjetnosti ni bil prvi, ki je opisoval nepopisno privlačnost do knjig, vendar je bil zagotovo eden prvih, ki je opisoval močne posledice, ki jih branje pusti na človeški psihi. Novim bralcem je svetoval, naj ne preskakujejo strani in naj urijo svojo potrpežljivost. Seneca je mlade bralce pozival, naj berejo omejeno število knjig, ki jih svetujejo modreci. Užitek in navdušenje nad branjem sta prinesla obljubo o višjem čustvenem doživljanju. (Furedi, 2015)

Zaradi pogostega posttravmatskega stresa in njegovih simptomov pri vojaki v 2. svetovni vojni se je biblioterapija izkazala kot učinkovit način terapije. (Shechtman, 2009)

Žrtvam vojne je bila priporočena biblioterapija, saj naj bi lajšala stisko in pripeljala do katarze oziroma čustvenega očiščenja. (Zabukovec, 2010)

Med različnimi avtorji pa se vse pogosteje pojavlja tudi vprašanje ustreznosti izraza biblioterapija. Kot prvo se pojavljajo razhajanja v definiciji in razumevanja tega, kaj vse zajema biblioterapija oziroma, kako jo naj razumemo. Hynes in Hynes-Berry (1986) izraza biblioterapija ne razumeta kot izraz, ki bi zajemal vse aktivnosti uporabe knjig za namen izboljšanja samega sebe. To povežeta z

etimologijo besede biblioterapija: biblio – kar pomeni knjige in literaturo na splošno: terapija pa izvira iz besede therapeia, kar namiguje na koncept zdravljenja. Razlog za razlike v pojmovanju biblioterapije pa vidita v nestrinjanju o tem, kje se proces zdravljenja pri biblioterapiji sploh zgodi.

Arleen Hynes in Mary Hynes-Berry (1986) najprej razlikujeta med bralno in interaktivno biblioterapijo. Pri bralni biblioterapiji je poudarek na literaturi, proces zdravljenja pa izvira iz literature.

Iz tega se je razvila tradicionalna vloga knjižničarja kot svetovalca za izbiro prave knjige in sestavljanje seznama knjig s strani različnih strokovnjakov za pomoč posamezniku pri čustveni rasti. Tukaj je glavni terapevt knjiga. Tisti, ki knjigo predlaga, nima neposredne vloge pri terapiji. Edini poglobljeni odnos je med bralcem in knjigo. Gold (2001) opisuje branje kot fikcijo, ki jo mnogi imenujejo magična preproga, ker nam omogoča pobeg in mentalno popotovanje.

Pri psihoterapiji uporabljajo pogosto posameznikovo domišljijo, saj njena učinkovitost pripomore k dvema glavnima stvarema. Pacientom pomaga k boljšemu samozavedanju lastne perspektive na svet in svoje interpretacije le-tega, hkrati pa mu daje to moč, da svoje videnje spremeni.

Gold opisuje fikcijo kot najbogatejši in najkompleksnejši vir domišljije, ki je v veliki meri neraziskan, kljub temu, da ima zdravilne učinke v boju s problemi, motnjami, depresijo, življenjskimi krizami in nepravilnim delovanjem v družini.

6.6 Skupina za samopomoč

Klemenčič Rozman (2011b) v svoji doktorski disertaciji opisuje samopomoč kot poizkus človeka, da se sam reši iz stiske, v kateri se je znašel. Zato je skupina za samopomoč majhna skupina ljudi, v kateri si uporabniki delijo podobno izkušnjo in stisko. Namen je medsebojna pomoč, deljenje svojih izkušenj v zameno za sprejemanje in pomoč. Pri tem se ne ozirajo na izobrazbo, veroizpoved, osebne značilnosti člana ipd.

V skupini so si člani enakopravni, njihova vloga pa je psihološka podpora drugih, poslušanje. Skupina za samopomoč ne vsebuje strokovnjaka, le koordinatorja, katerega naloga je usmerjanje članov, podpora pri njihovih ciljih in spremljanje

napredka. Cilj skupine za samopomoč je, da posameznik ob podpori drugi sam najde rešitev zase in zaživi v želeni luči.

“Samopomočne skupine so zelo raznolične, skupno jim je pravzaprav le to, da združujejo ljudi s podobnimi problemi na enakovredni ravni. Glede namena jih lahko razvrstimo v dve skupini. V prvo sodijo tiste, katerih poglavitni in pogosto edini namen je neposredno pomagati članom, druge pa imajo kot glavni cilj spreminjanje odnosa družbe in boj za pravice zatirane skupine. ”

(Lamovec, 1998, str. 103)

Različne opredelitve samopomoči kažejo, da si avtorji niso enotni. Herringer (2002) opredeljuje samopomoč kot poskus udeležениh, da z lastno udeležbo solidarno zgradijo mrežo socialnih podpor, preizkusijo nove oblike reševanja življenjskih problemov ter si zopet pridobijo vire lastnega odločanja in oblikovanja moči.

Ramovž (2003, str. 379) pa jo opredeljuje kot: “socialni vzgib v človeku, da skuša sam rešiti svojo stisko ali okrepiti svojo socialno klenost za kljubovanje težavam ter da pomaga “svojim” v okviru družine ali druge skupine in skupnosti, ker njihovo težavo doživlja tudi kot lastno stisko.”

Koncept samopomoči naj bi bil prvič omenjen v knjigi Self-Help, v kateri je avtor Samuel Smiles leta 1859 zapisal: “Heaven helps those who help themselves. ” (slo. pomagaj si sam in bog ti bo pomagal). Stavek temelji na paradigmi, da si mora človek prvo sam pomagati, ker je edino on tisti, ki se lahko izkoplje iz stiske. (Klemenčič Rozman, 2011a)

Skupina za samopomoč mnogim uporabnikom nudi ponovno vzpostavitev socialne mreže, ki se jim je zaradi svojih težav ali stigme porušila. Posameznikom skupina pomeni mrežo ljudi, na katero se lahko opre v času stiske ali težav.

Posamezniki s težavami v duševnem zdravju navajajo, da jim pogosto primanjkuje osebnih stikov in oseb v svoji socialni mreži.

Lamovec (1998, str. 104) navaja značilnosti skupin za samopomoč v sledečih točkah:

-) To so majhne skupine
-) Usmerjene na problem
-) Člani so enakopravni, razlike v statusih ne veljajo
-) Imajo skupen cilj
-) Delovanje je skupinsko
-) Vodilno pravilo je pomagati drug drugemu
-) Vodja je enak članom, le da skrbi za koordinacijo

Sam sem se s skupino za samopomoč prvič srečal v domu starejših občanov, kjer sem opravljal prakso, v tretjem letniku študija. Skupaj z mentorico, ki je delovala kot koordinator nas je bilo v skupini osem. Mentorica je ozračje sprostila s kupico vicev, nato pa smo nadaljevali pogovor o izbrani tematiki. Ozračje je bilo sproščeno, prijetno. Kramljali smo o naših doživetjih, ki so se navezovali na tematiko, brskali po spominih in doživetjih. Mentorica je skrbela, da smo bili vsi vključeni v pogovor ter, da je vsak prišel do besede. Za konec srečanja nam je mentorica postregla še z drugo rundo vicev. Po koncu srečanja sem se počutil prerojenega, srečnega. To je tudi eden izmed razlogov zaradi katerega sem se odločil, da skupino za samopomoč vključim v diplomsko delo, kot eno izmed metod za zmanjševanje in obvladovanje stresa v vsakdanjem življenju. Ne morem si misliti kakšna občutenja in katarzo morajo občutiti ljudje, ki obiskujejo skupine za samopomoč zaradi najrazličnejših težav, zasvojenosti in drugih oblik pomanjkanja. Z gotovostjo lahko trdim, da zelo pripomore pri reševanju duševne stiske, saj smo ne nazadnje ljudje socialna bitja, potrebna razumevanja in sočutja.

7 OPREDELITEV PROBLEMA

V času šolanja na Fakulteti za socialno delo sem vsako leto opravljal prakso v drugi instituciji, in sicer z namenom, da spoznam razpon in različne vrste praks, ki jih zajema socialno delo. V prvem letniku študija sem prakso tako opravljal v Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše na Gotski ulici v Ljubljani. Tam sem spoznaval, kako ravnati z otroki ter kako z njimi postopati pri reševanju težav ter kako poteka socialno delo v povezavi z njimi. V drugem letniku sem prakso opravljal v Centru za socialno delo. Tam sem se srečal z drugim izzivom, opravek sem imel z neposlušnim in problematičnim mladostnikom. V tretjem letniku sem v okviru prakse obiskoval Dom starejših občanov, ki mi je razsvetlil pogled nad delovanjem domov v povezavi s starejšo populacijo prebivalstva. V četrtem letu šolanja pa sem prakso opravljal v dnevnem centru Šent, ki ga obiskujejo uporabniki z duševnimi motnjami in težavami. Ne gleda na to, v kateri ustanovi sem delal prakso ali s katerim tipom uporabnikov sem se srečeval, je bila praksa naporna. Najbolj mi je odprla oči strnjena praksa v tretjem letniku, ko sem bil v domu starejših po 8 ur, vendar ne vse dni v tednu. Na lastni koži sem spoznal, o čem so nas učili na fakulteti; da je socialno delo naporna stroka, saj je socialni delavec po eni strani vpet v osebno zgodbo uporabnikov, s katerimi sodeluje, in po drugi strani s sistemskim delovanjem države, ki zahteva svojevrstne protokole, ti pa so nemalokrat v popolnem nasprotju s prepričanjem in etiko socialnega dela.

Ugotovil sem, da bom nujno moral izboljšati in okrepiti svojo psihofizično kondicijo, če bom želel kvalitetno opravljati svoje delo in poslanstvo, ki ga ima socialni delavec, in če se bom hotel izogniti izgorelosti, ki je precej pogosta tudi v tem poklicu, a se ji po mojem mnenju premalo posvečamo. Začel sem izvajati metode, za katere sem menil, da lahko pozitivno vplivajo na moje počutje in mi pomagajo pri zmanjševanju stresa, ki ga doživljam v svojem vsakdanu. Želel sem zakorakati pripravljen v delovne sfere socialnega dela. Ker sem bil navdušen nad učinki preizkušenih metod, sem se odločil, da v diplomskem delu preizkusim njihov učinek še na drugih ljudeh.

Namen raziskave je ugotoviti, kakšen učinek so imele izbrane metode na preizkuševalce ter kakšne so bile korelacije med različnimi tipi preizkuševalcev in metodami ter, ali so pripomogle k zmanjševanju in obvladovanju stresa v njihovem vsakdanjem življenju. Šestnajst ljudi se je odzvalo na mojo prošnjo o sodelovanju v raziskavi. Med šestimi ponujenimi metodami, so si izbrali tri, ki so jih izvajali vsak dan, enaindvajset zaporednih dni. Izjema je bila skupina za samopomoč, ki je potekala enkrat na teden. Po enaindvajsetih dneh, so rešili anketo in intervju. Rezultate in interpretacijo pridobljenih podatkov je moč videti v poglavju rezultati in razprava.

Z raziskavo sem želel odgovoriti na naslednja vprašanja:

-) Katere metode so bile največkrat, najmanjkrat izbrane, katere so bile najraje izvajane in katere ne, ter, ali so pripomogle k zmanjševanju in obvladovanju stresa ali pa so preizkuševalcem povzročale večjo mero stresa kot pred samim izvajanjem?
-) Kakšne so razlike med izbranimi metodami in njihovim delovanjem na izvajalca glede na spol, starost in izobrazbo?
-) Kateri so bili razlogi za izbor posameznih metod?
-) Kakšni so bili učinki in posledice posameznih metod na izvajalce metod?

7.1 Hipoteze

Postavil sem sledeče hipoteze:

H1: Telesna aktivnost je metoda, ki jo bodo sodelujoči največkrat izvajali in izbrali kot najučinkovitejšo metodo za obvladovanje in zmanjševanje stresa.

H2: Skupina za samopomoč bo najmanjkrat izbrana metoda, ker jo izvajalci najmanj poznajo.

H3: Več kot 40 odstotkov sodelujočih v raziskavi bo za metodo izbralo branje, ker je izvajalcem poznana.

7.2 Spremenljivke

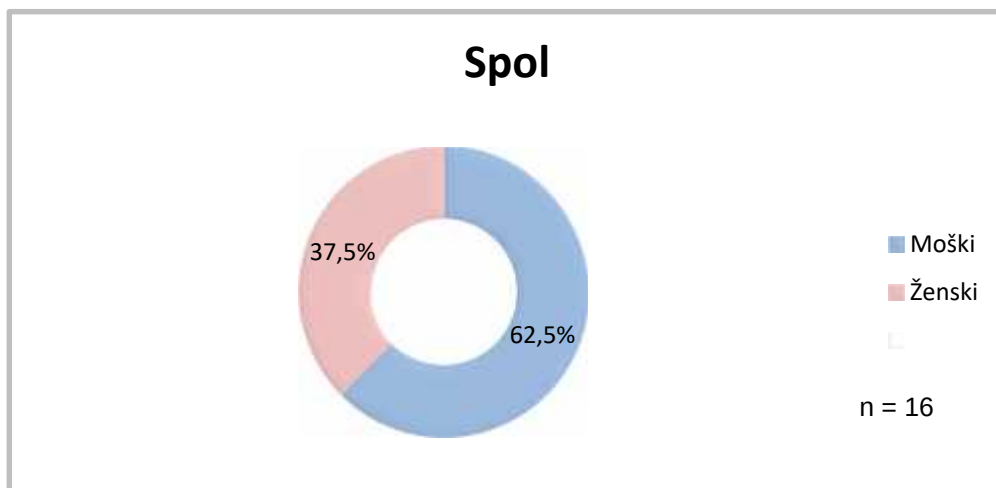
- Spol, starost, izobrazba
- Najučinkovitejša metoda, najmanj učinkovita metoda, najljubša izvajana metoda, metoda izvajana z največjim odporom
- Pogostost predhodnega izvajanja metod
- Razlogi za izbiro metod, razlogi za zavrnitev metod
- Posledice in učinki metod
- Vrste izvajane telesne aktivnosti

7.2.1 Opredelitev spremenljivk

- *Najučinkovitejša metoda:* izbrana metoda, ki je sodelujočemu v raziskavi po njegovi oceni, izmed treh izvajanih metod, najbolj pripomogla k zmanjševanju in obvladovanju stresa v vsakdanjem življenju.
- *Najmanj učinkovita metoda:* izbrana metoda, ki je sodelujočemu v raziskavi, po njegovi oceni, izmed treh izvajanih metod, najmanj pripomogla k zmanjševanju in obvladovanju stresa v vsakdanjem življenju.
- *Najljubša izvajana metoda:* izbrana metoda, ki jo je sodelujoči v raziskavi, po njegovi oceni, izmed treh izvajanih metod, najraje izvajal.
- *Najljubša izvajana metoda:* izbrana metoda, ki jo je sodelujoči v raziskavi, po njegovi oceni, izmed treh izvajanih metod, najraje izvajal.
- *Metoda izvajana z največjim odporom:* izbrana metoda, ki jo je sodelujoči v raziskavi, po njegovi oceni, izmed treh izvajanih metod, izvajal z največjim odporom.

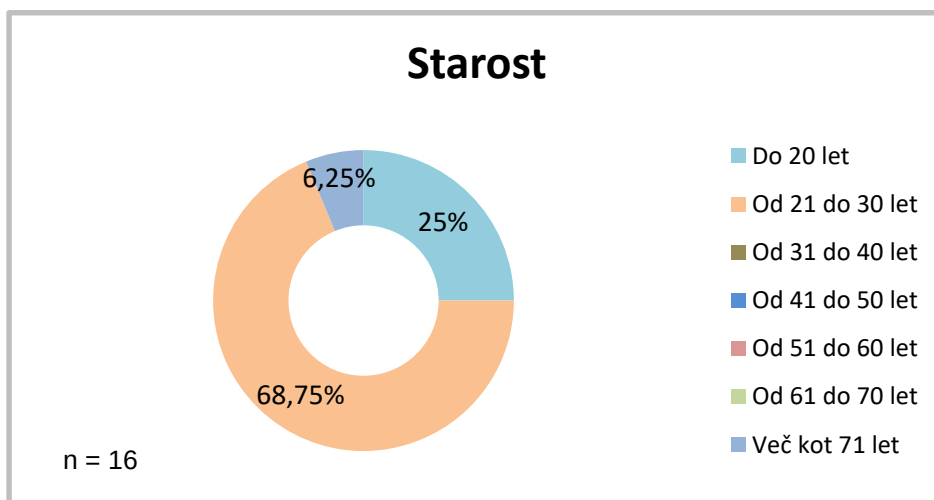
8 REZULTATI

8.1 Splošni podatki o anketirancih



Graf 8. 1 :Spol

V anketi je sodelovalo 16 ljudi, od tega 9 moških, ki so predstavljali 62,5% populacije in 7 žensk, ki so predstavljale 37,5% populacije.

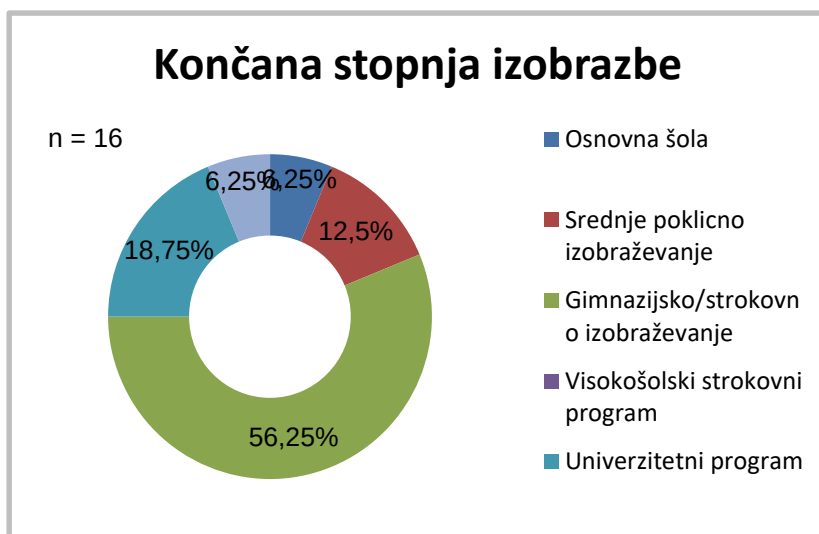


Graf 8. 2 : Starost

Glede starosti sodelujočih, sem dobil sledeče rezultate:

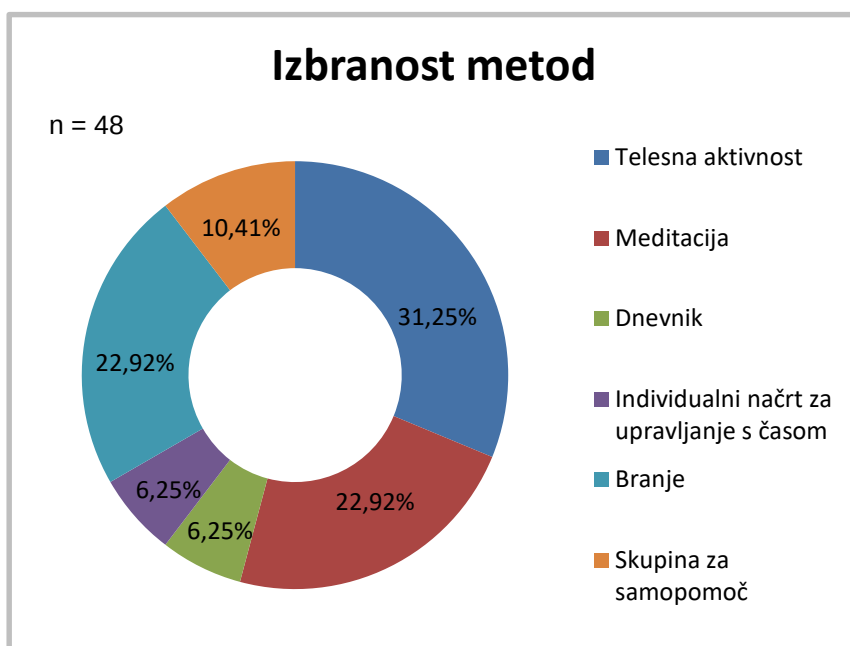
najmanjši odstotek anketirancev je bil pri populacijah od 31 do 40 let, od 41 do 50 let, od 51 do 60 let, ter od 61 do 70 let, kjer je ta predstavljal 0% anketirancev. Največji procent anketirancev se je pojavil pri starosti od 21 do 30 let, kjer je odstotek znašal 68,75%. Sledi mu starostna skupina do 20 let, katera zavzema 25% ter slednja starostna skupina več kot 71 let, ki ponaša s 6,25% vseh anketirancev.

Rezultati so pričakovani, saj sem prostovoljce iskal na socialnih omrežjih, na katerih prevladujejo mlajše generacije. Izstopa le procent anketirancev v starostni skupini nad 71 let.



Graf 8. 3 : Končana stopnja izobrazbe

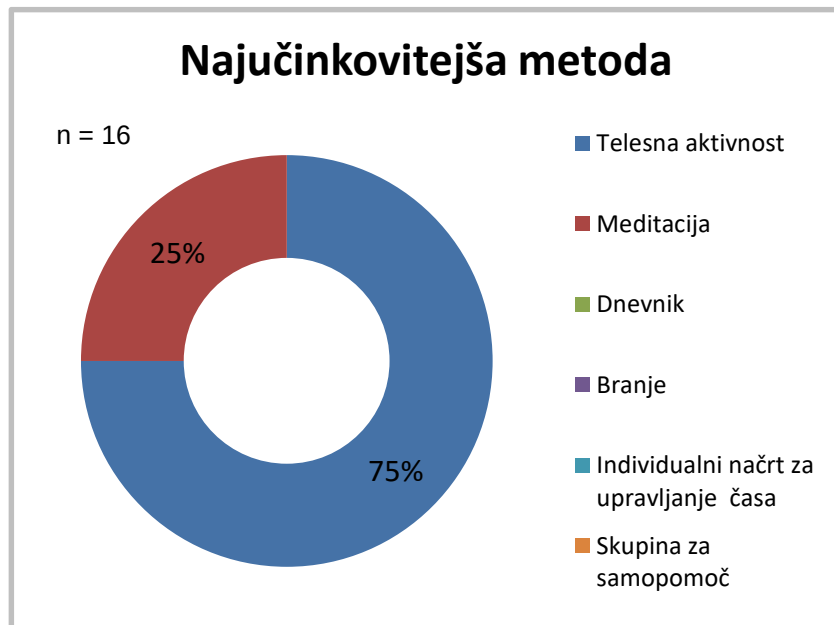
Glede končane stopnje izobrazbe anketirancev, sem dobil sledeče rezultate: največ sodelujočih ima končano gimnazijsko/strokovno izobraževanje, kar predstavlja 56,25%. S 18,75% sledijo anketiranci, ki imajo zaključen univerzitetni program. Z 12,5% sledijo anketiranci, ki imajo zaključeno srednje poklicno izobraževanje. 6,25% anketirancev ima zaključeno osnovno šolo in doktorat znanosti, noben izmed anketirancev, pa nima zaključenega visokošolskega strokovnega programa.



Graf 8. 4 : Izbranost metod

Glede izbranosti metod za obvladovanje in zmanjševanje stresa v vsakdanjem življenju, sem dobil sledeče rezultate:

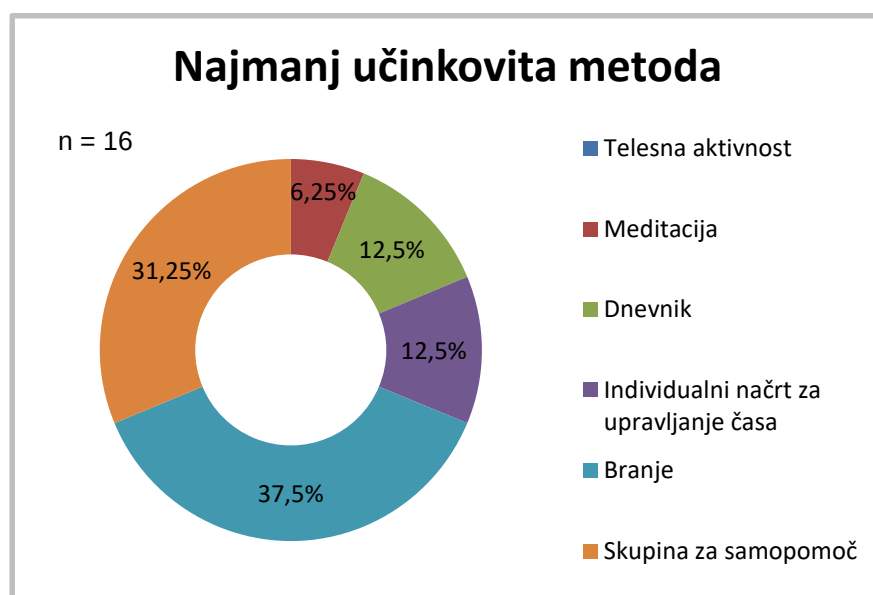
glede na izbranost metod, je bila telesna aktivnost z 31,25% največkrat izbrana metoda. Z 22,92% izbranosti sta ji sledili meditacija ter branje. Četrta največkrat izbrana metoda je bila skupina za samopomoč z 10,41%, najmanjkrat izbrani metodi s 6,25% pa sta bili dnevnik in individualni načrt za upravljanje s časom.



Graf 8. 5 : Najučinkovitejša metoda

Glede najučinkovitejše metode, za obvladovanje in zmanjševanje stresa v vsakdanjem življenju, sem dobil sledeče rezultate:

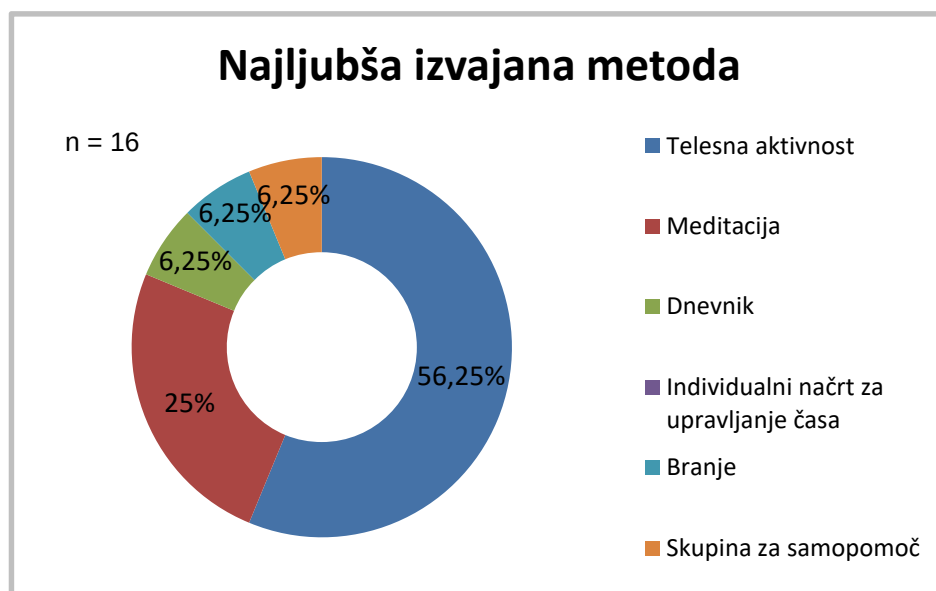
75% sodelujočih je telesno aktivnost ocenilo, kot najučinkovitejšo metodo. 25% pa je za najučinkovitejšo metodo izbralo meditacijo.



Graf 8. 6 : Najmanj učinkovita metoda

Glede najmanj učinkovite metode za obvladovanje in zmanjševanje stresa v vsakdanjem življenju, sem dobil sledeče rezultate:

kot najmanj učinkovita metoda je bila s 37,5% izbrano branje. Z 31,25% ji sledi skupina za samopomoč, z 12,5% ji sledita pisanje dnevnika in individualni načrt za upravljanje s časom ter s 6,25% meditacija.

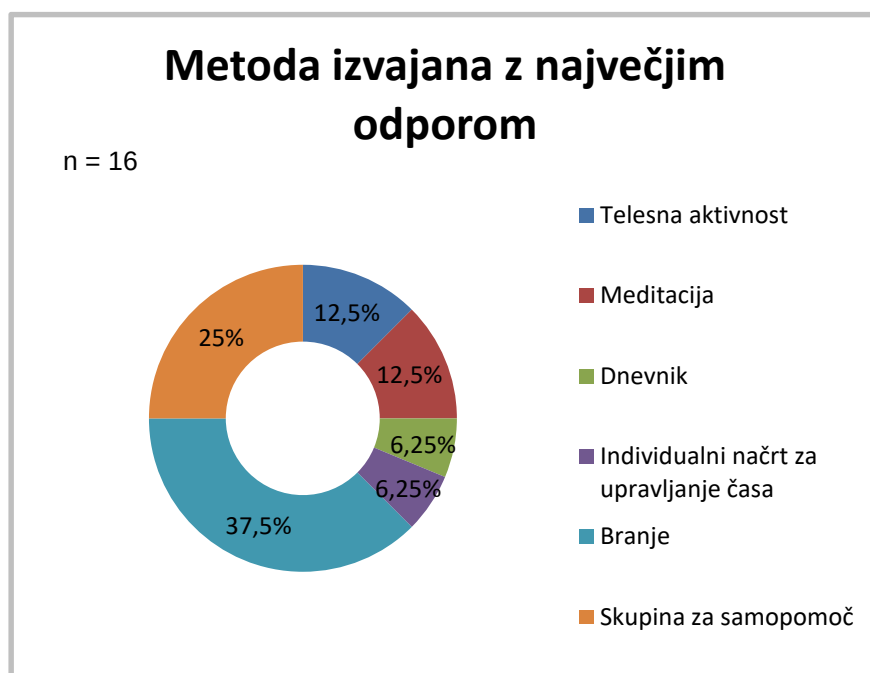


Graf 8. 7 : Najljubša izvajana metoda

Glede najljubše izvajane metode za obvladovanje in zmanjševanje stresa v vsakdanjem življenju, sem dobil sledeče rezultate:

glede na izbor sodelujočih, je bila telesna aktivnost s 56,25% izbrana kot najljubše izvajana metoda.

Sledi ji meditacija s 25%, ter s 6,25% se ponašajo pisanje dnevnika, branje ter skupina za samopomoč. Individualni načrt za upravljanje s časom ni bil uvrščen v tej kategoriji.



Graf 8. 8 : Metoda izvajana z največjim odporom

Glede na metodo za obvladovanje in zmanjševanje stresa, izvajano z največjim odporom, sem dobil sledeče rezultate:

Branje je bilo s 37,5% izbrano, kot metoda izvajana z največjim odporom, s 25%, ji sledi skupina za samopomoč, z 12,5% sta bili izbrani telesna aktivnost in meditacija, s 6,25% pa pisanje dnevnika in individualni načrt za upravljanje s časom.

Legenda lestvice pogostosti predhodnega izvajanje posamezne metode:

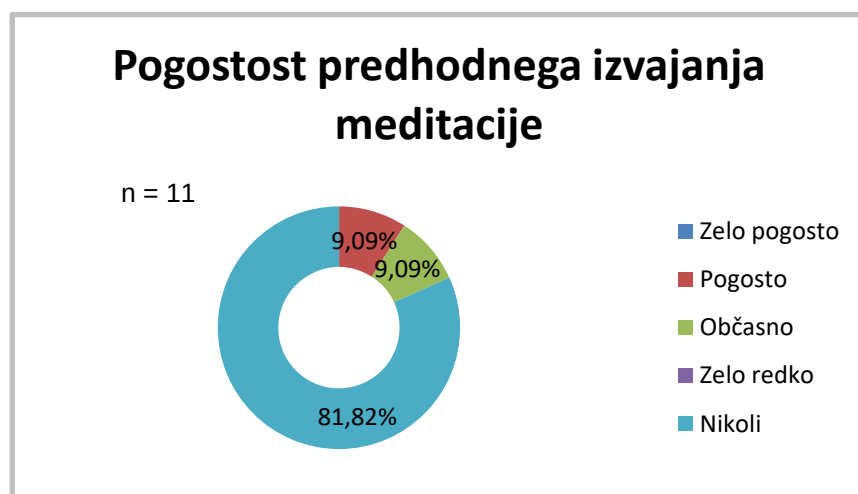
Zelo pogosto	6x na teden ali več
Pogosto	4-5x na teden
Občasno	2-3x na teden
Zelo redko	1x na teden ali manj
Nikoli	nikoli oz. na zelo dolge časovne intervale



Graf 8. 9 : Pogostost predhodnega izvajanja telesne aktivnosti

Glede na pogostost predhodnega izvajanja telesne aktivnosti, sem dobil sledeče rezultate:

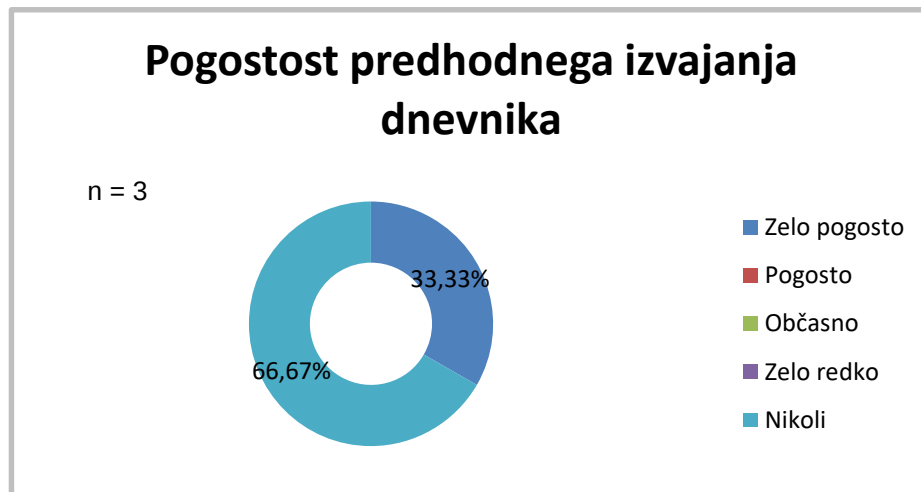
Zelo pogosto je pred raziskavo telesno aktivnost izvajalo 33,33% sodelujočih, 20% je telesno aktivnost prakticiralo pogosto, 40% jo je izvajalo občasno in 6,67% redko.



Graf 8. 10 : Pogostost predhodnega izvajanja meditacije

Glede na pogostost predhodnega izvajanja telesne aktivnosti, sem dobil sledeče rezultate:

9,09% intervjuvancev je meditacijo izvajalo pogosto ter prav tako občasno. 81,82% intervjuvancev meditacije ni izvajalo nikoli.



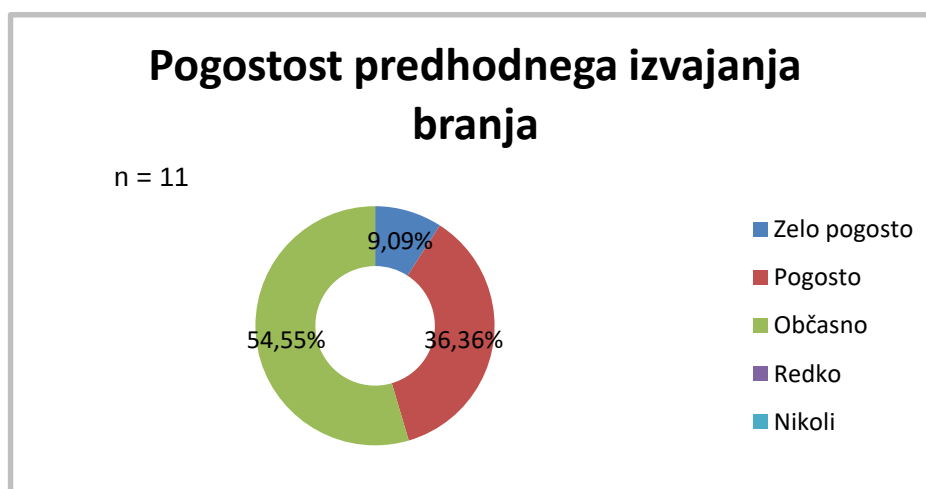
Graf 8. 11 : Pogostost predhodnega izvajanja dnevnika

Glede na pogostost predhodnega izvajanja dnevnika, sem dobil sledeče rezultate: ena oseba, oziroma 33,33% intervjuvancev je izvajalo dnevnik zelo pogosto, preostali dve osebi oziroma 66,67% intervjuvancev, dnevnika ni izvajalo nikoli.



Graf 8. 12 : Pogostost predhodnega izvajanja individualnega načrta za upravljanje s časom

Glede na pogostost predhodnega izvajanja individualnega načrta za upravljanje s časom, sem dobil sledeče rezultate: tri osebe, oziroma 100% intervjuvancev je individualni načrt za upravljanje s časom izvajalo zelo pogosto.



Graf 8. 13 : Pogostost predhodnega izvajanja branja

Glede na pogostost predhodnega izvajanja branja, sem dobil sledeče rezultate: zelo pogosto je bralo 9,09% intervjuvancev, pogosto je bralo 36,36% in 54,44% intervjuvancev je bralo občasno.



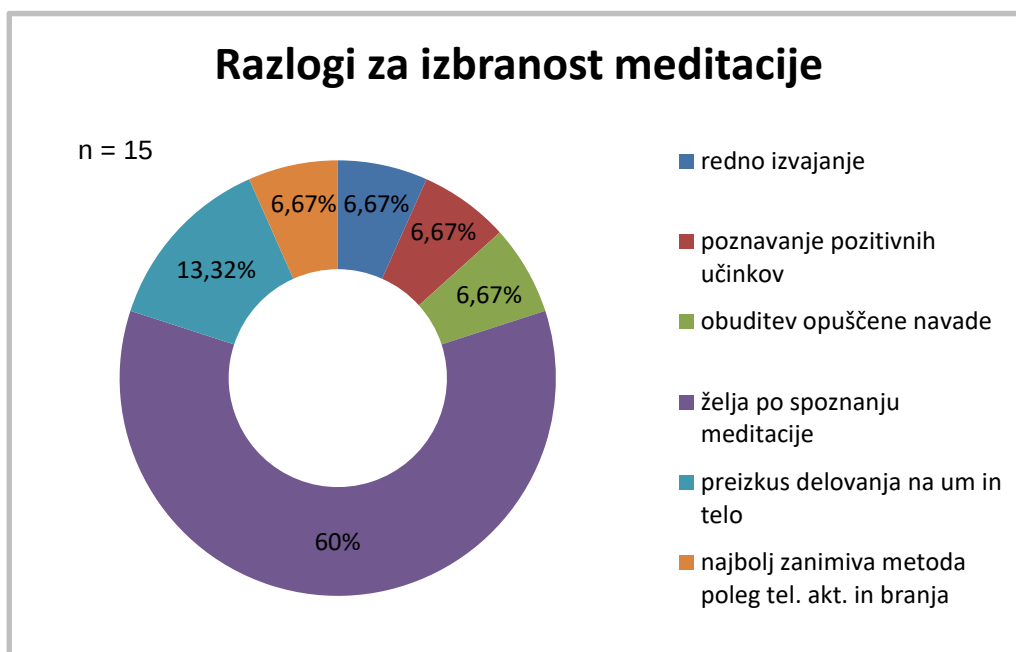
Graf 8. 14 : Pogostost predhodnega obiskovanja skupine za samopomoč

Glede na pogostost predhodnega obiskovanja skupine za samopomoč, sem dobil sledeče rezultate: noben izmed petih ljudi, ki so izbrali skupino za samopomoč, je še ni predhodno obiskoval.



Graf 8. 15 : Razlogi za izbranost telesne aktivnosti

Glede na razloge za izbranost telesne aktivnosti, sem dobil sledeče rezultate: sodelujoči so v 50% izbrali telesno aktivnost, ker jo že redno izvajajo, 46,43% jo je izbralo zaradi poznavanja pozitivnih učinkov in 3,57% je hotelo obuditi opuščeno navado.



Graf 8. 16 : Razlogi za izbranost meditacije

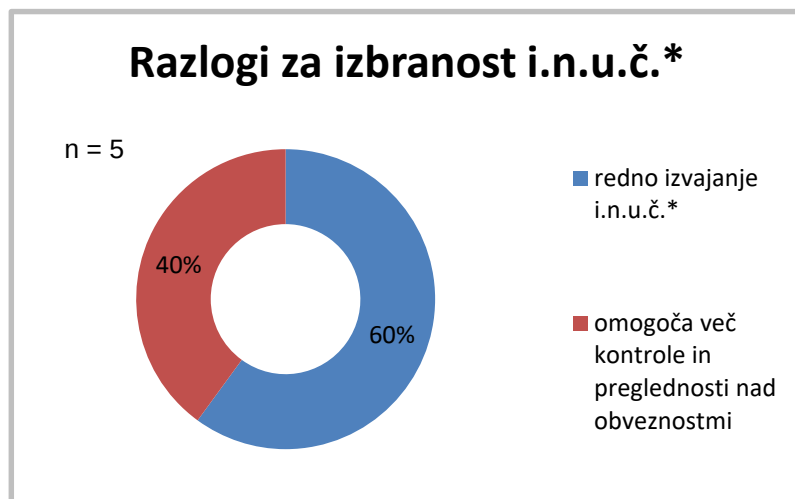
Glede na razloge za izbranost meditacije, sem dobil sledeče rezultate:

60% sodelujočih je meditacijo izbralo iz želje po spoznanju le-te, 13,32% je želelo preizkusiti njen učinek na um in telo, 6,67% pa jo je izbralo zaradi rednega izvajanja, želje po spoznanju pozitivnih učinkov, obuditvi opuščene navade ali pa zato, ker je bila meditacija poleg telesne aktivnosti in branja, najbolj zanimiva metoda.



Graf 8. 17 : Razlogi za izbranost dnevnika

Glede na razloge za izbranost telesne aktivnosti, sem dobil sledeče rezultate: sodelujoča sta v 66,7% izbrala dnevnik v želji po spoznanju le-tega, v preostalih 33,33% pa je bil razlog za izbor dnevnika, obuditev opuščene navade.

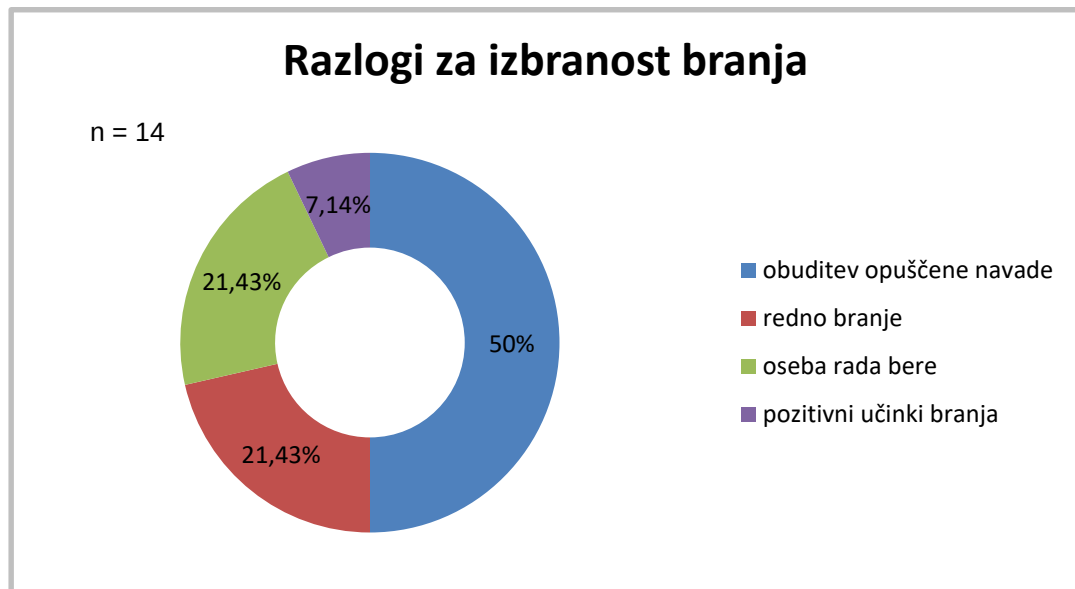


Graf 8. 18 : Razlogi za izbranost i.n.u.č.*

* i.n.u.č. - individualni načrt za upravljanje s časom

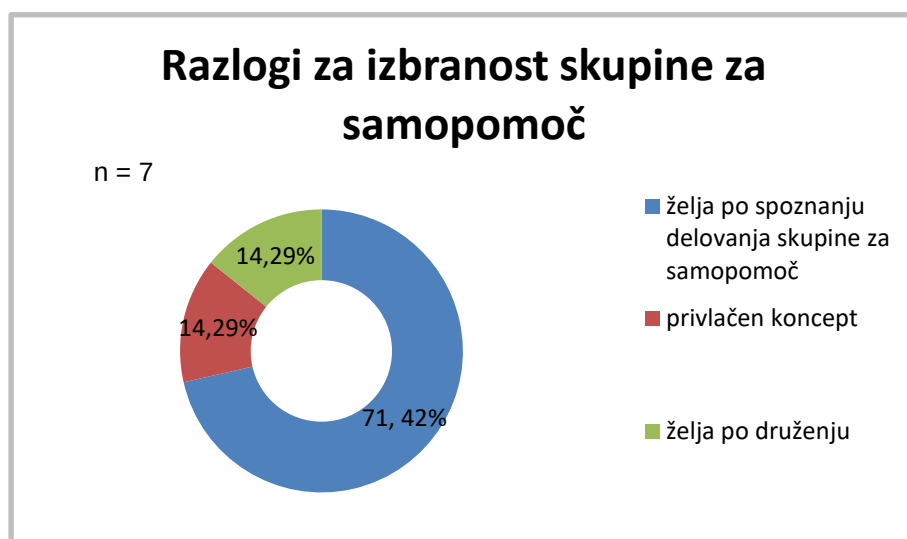
Glede na razloge za izbranost i.n.u.č.*, sem dobil sledeče rezultate:

60% sodelujočih je i.n.u.č. izbralo zaradi dotedanjega rednega izvajanja, 40% pa ga je izbralo, ker omogoča več preglednosti nad obveznostmi.



Graf 8. 19 : Razlogi za izbranost branja

Glede na razloge za izbranost branja, sem dobil sledeče rezultate: sodelujoči so v 50% kot razlog za izbranost branja navedli obuditev opuščene navade, v 21,43% sta bila razloga za izbranost branja, redno branje ter ker oseba rada bere. 7,14% pa je branje izbralo zaradi pozitivnih učinkov, ki jih nudi.



Graf 8. 20: Razlogi za izbranost skupine za samopomoč

Glede na razloge za izbranost skupine za samopomoč, sem dobil sledeče rezultate:

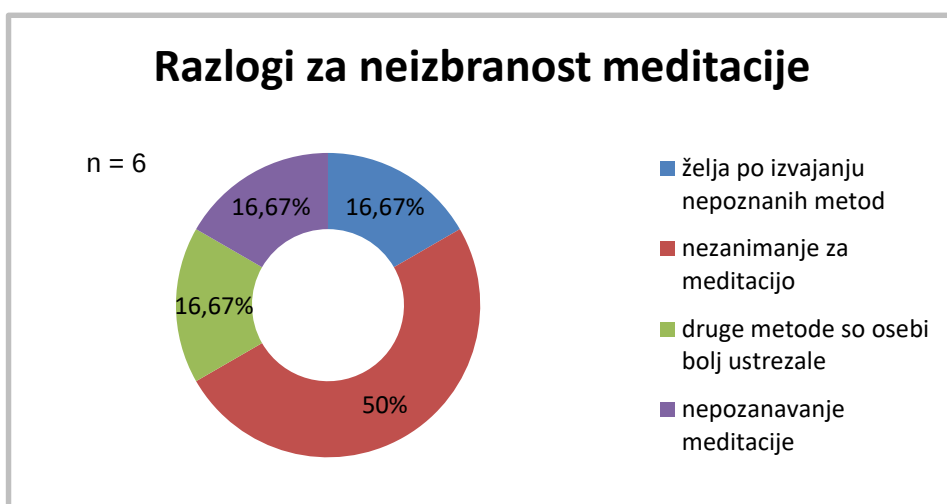
71,42% intervjuvancev je skupino za samopomoč izbralo zaradi želje po spoznanju in delovanju le-te, 14,29% se je zdel privlačen koncept in 14,29% jo je izbralo zaradi želje po druženju.



Graf 8. 21 : Razlogi za neizbranost telesne aktivnosti

Glede na razloge za neizbranost telesne aktivnosti, sem dobil sledeče rezultate:

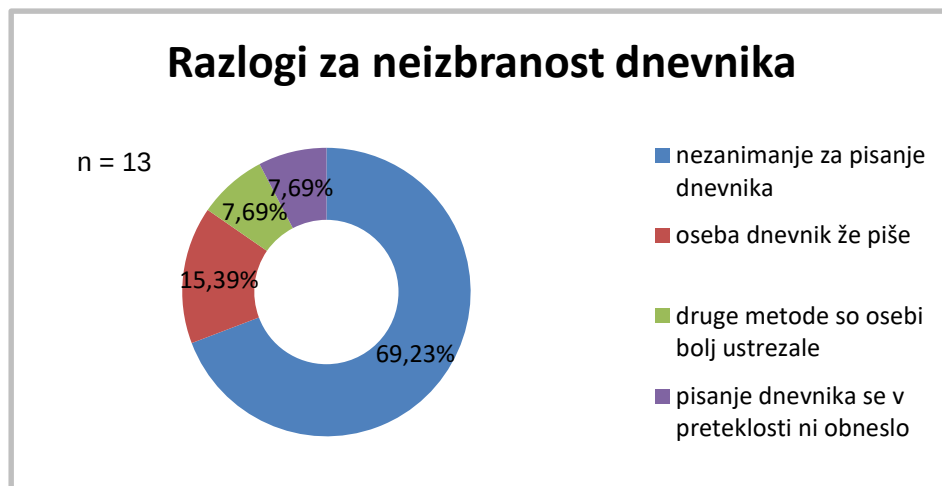
50% sodelujočih telesne aktivnosti ni izbralo, ker jo že izvaja vsak dan, drugih 50% pa je imela željo po izvajanju nepoznanih metod.



Graf 8. 22 : Razlogi za neizbranost meditacije

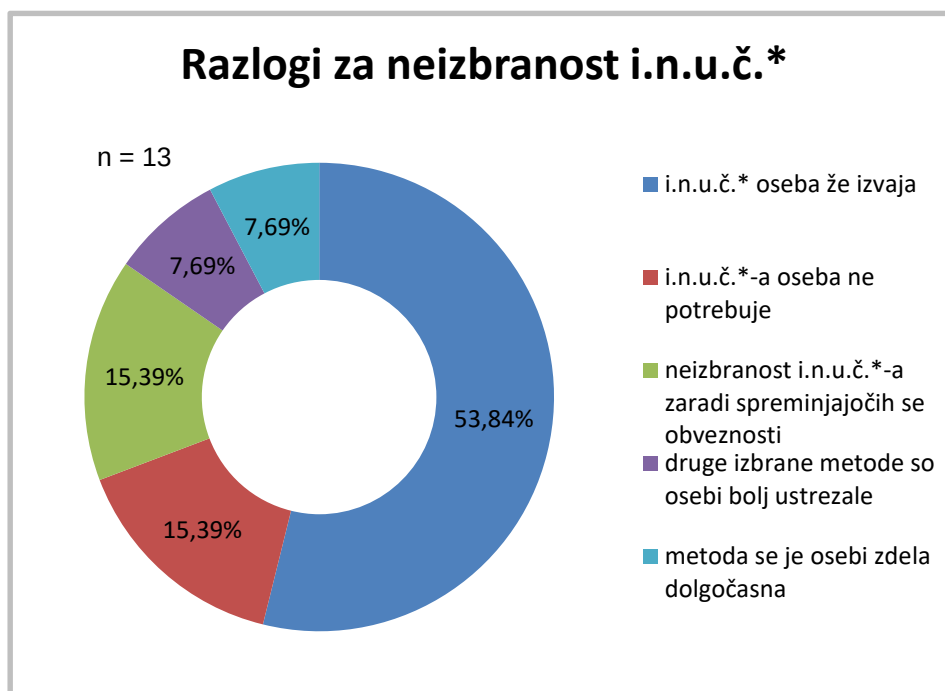
Glede na razloge za neizbranost meditacije, sem dobil sledeče rezultate:

50% anketirancev meditacija ni zanimala, 16,67% jih je imelo željo po izvajanju nepoznanih metod, 16,67% so bolj ustrezale druge metode, preostalih 16,67% pa je meditacijo zavrnilo, zaradi nepoznavanja le-te.



Graf 8. 23 : Razlogi za neizbranost dnevnika

Glede na razloge za neizbranost dnevnika, sem dobil sledeče rezultate: 69,23% sodelujočih pisanje dnevnika ni zanimalo, 15,39% dnevnik že piše, 7,69% jih je trdilo, da so jim druge metode bolj ustrezale in 7,69% se pisanje dnevnika v preteklosti ni obneslo.

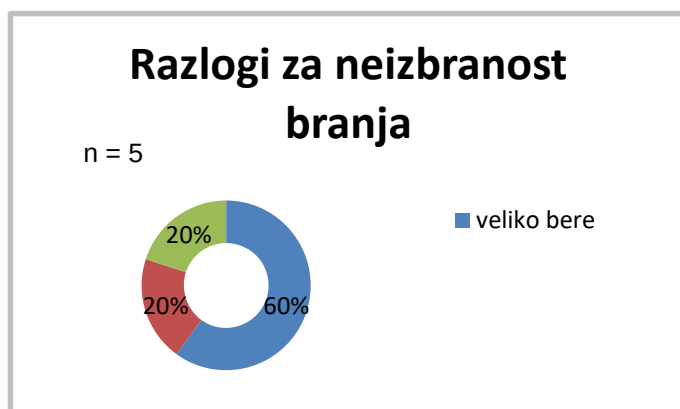


Graf 8. 24 : Razlogi za neizbranost i.n.u.č.*

*i.n.u.č. - individualni načrt za upravljanje s časom

Glede na razloge za neizbranost i.n.u.č., sem dobil sledeče rezultate:

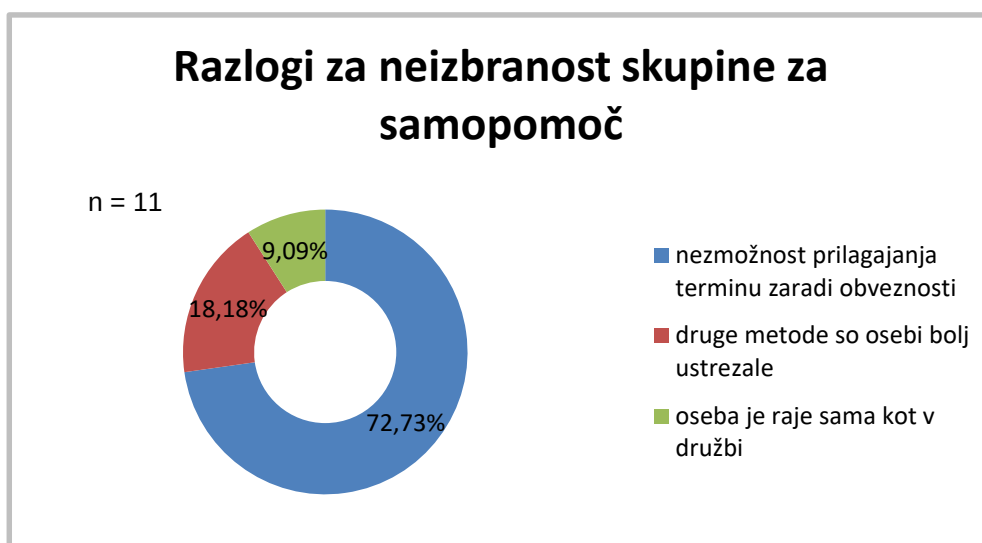
53,84% vprašanih je kot razlog za neizbranost i.n.u.č. navedlo, da ga ni izbralo, ker ga že izvaja, 15,39% je trdilo, da ga ne potrebuje, 15,39% ga ni izbralo zaradi nenehnih spreminjajočih se obveznosti, 7,69% so bolj ustrezale druge metode, 7,69%, pa se je metoda zdela dolgočasna.



Graf 8. 25 : Razlogi za neizbranost branja

Glede na razloge za neizbranost branja, sem dobil sledeče rezultate:

60% vranja ni izbralo, ker že tako veliko berejo, 20% branja ni izbralo, zaradi želje po izvajanju nepoznanih metod, 20% vprašanih, pa branja ni izbralo zaradi velike količine obveznega čtiva za faks.



Graf 8. 26 : Razlogi za neizbranost skupine za samopomoč

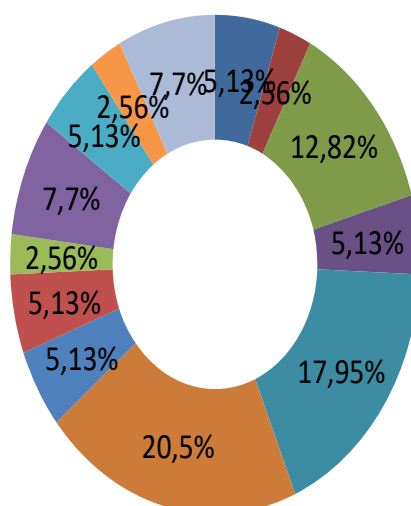
Glede na razloge za neizbranost skupine za samopomoč, sem dobil sledeče rezultate:

sodelujoči so v 72,73% navedli nezmožnosti prilagajanja terminom zaradi obveznosti kot razlog za neizbranost skupine za samopomoč. 18,18% vprašanih skupine za samopomoč ni izbralo, ker so ji bolj ustrezale druge metode, 9,09% vprašanih, pa je raje samih, kot v družbi.

Posledice in učinki telesne aktivnosti

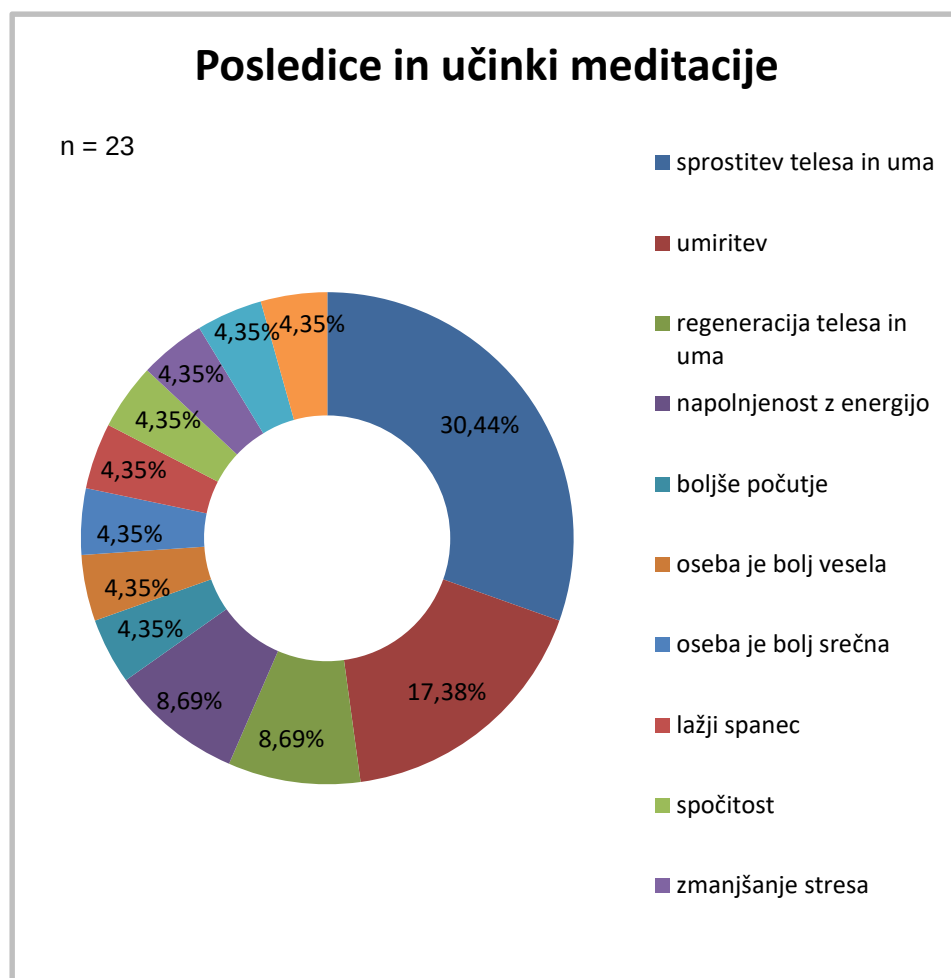
- pozitivnejši odnos do življenja
- upad utrujenosti
- povečanje energije
- učenje novih spretnosti in obnavljanje starih
- sprostitvev
- odklop iz realnosti
- boljše počutje
- izboljšanje psihofizične kondicije

n = 39



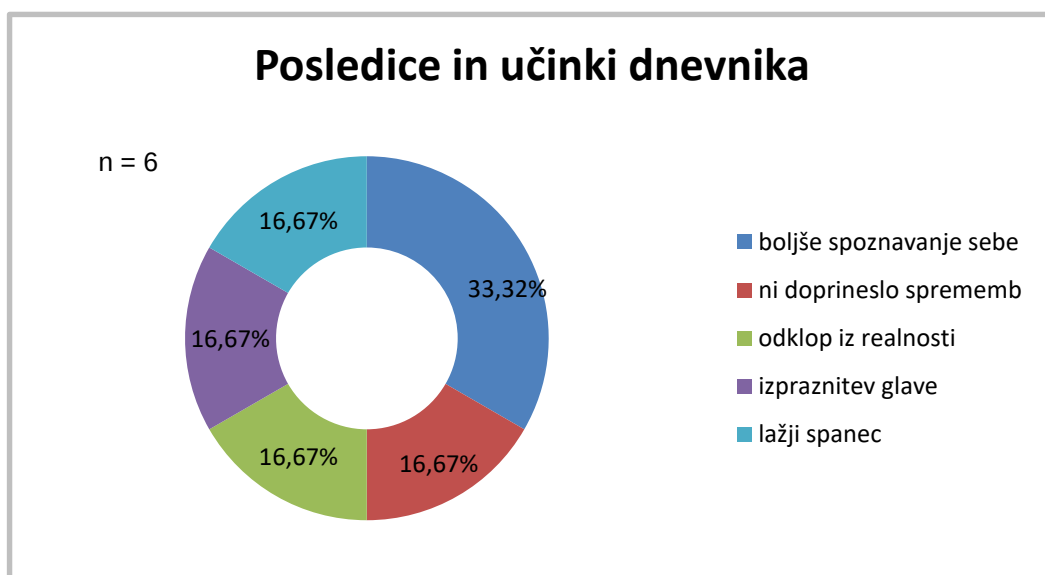
Graf 8. 27 : Posledice in učinki telesne aktivnosti

Glede na posledice in učinke telesne aktivnosti, sem dobil sledeče rezultate: sodelujoči so v 20,5% trdili, da jim je telesna aktivnost omogočila odklop iz realnosti, 17,95% jih je trdilo, da jih je sprostila, 12,82% je dejalo, da je prišlo do povečanja energije, 7,7% se bolje organizira, 7,7% jih ima več samozavesti, 5,5% jih je izpostavilo boljše počutje, 5,13% izboljšanje psihofizične kondicije, 5,13% izboljšanje miselnih procesov, 2,56% upad utrujenosti, 2,56% povečanje samozadovoljstva in 2,56% povečanje motivacije.



Graf 8. 28 : Posledice in učinki meditacije

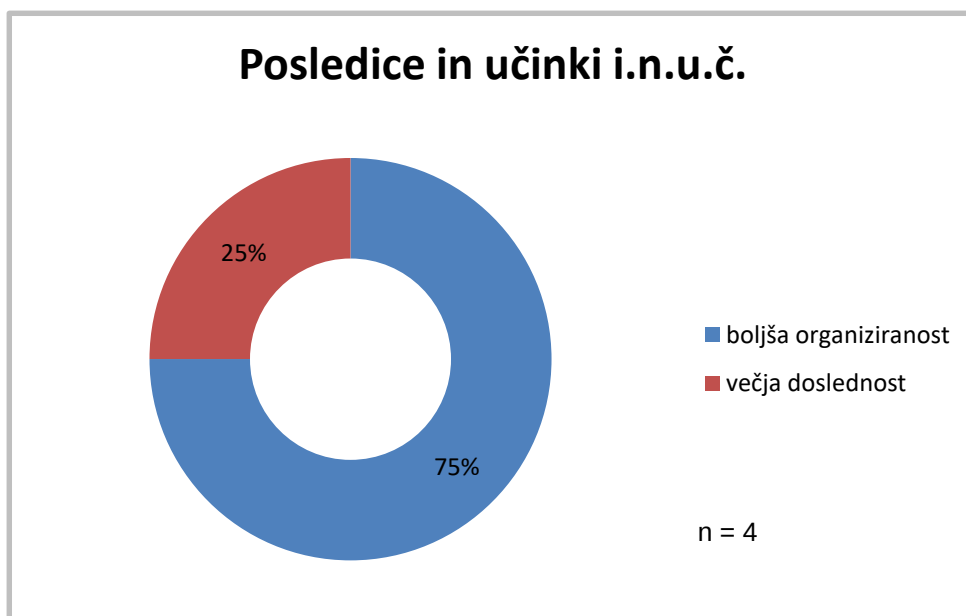
Glede na posledice in učinke meditacije, sem dobil sledeče rezultate: kot posledice in učinke meditacije, je bilo v 30,44% uvrščena sprostitvev telesa in uma, v 17,38% umirjenost, 8,69% regeneracijo telesa in uma, 8,69% napolnjenost z energijo. Ostali pridevniki, ki so dosegli 4,35% in so opisovali posledice in učinke meditacije so bili: boljše počutje, lažji spanec, oseba je postala bolj srečna, vesela, spočita, zmanjšal se je nivo stresa in izboljšal se je fokus.



Graf 8. 29 : Posledice in učinki dnevnika

Glede na posledice in učinke dnevnika, sem dobil sledeče rezultate:

33,32% sodelujočih je trdilo, da je dnevnik pripomogel k boljšemu spoznavanju samega sebe, 16,67% jih je trdilo, da ni doprinesel nikakršnih sprememb, 16,67% je pomenil odklop iz realnosti, 16,67% izpraznitev glave in 16,67% je izvajanje dnevnika doprineslo lažji spanec.

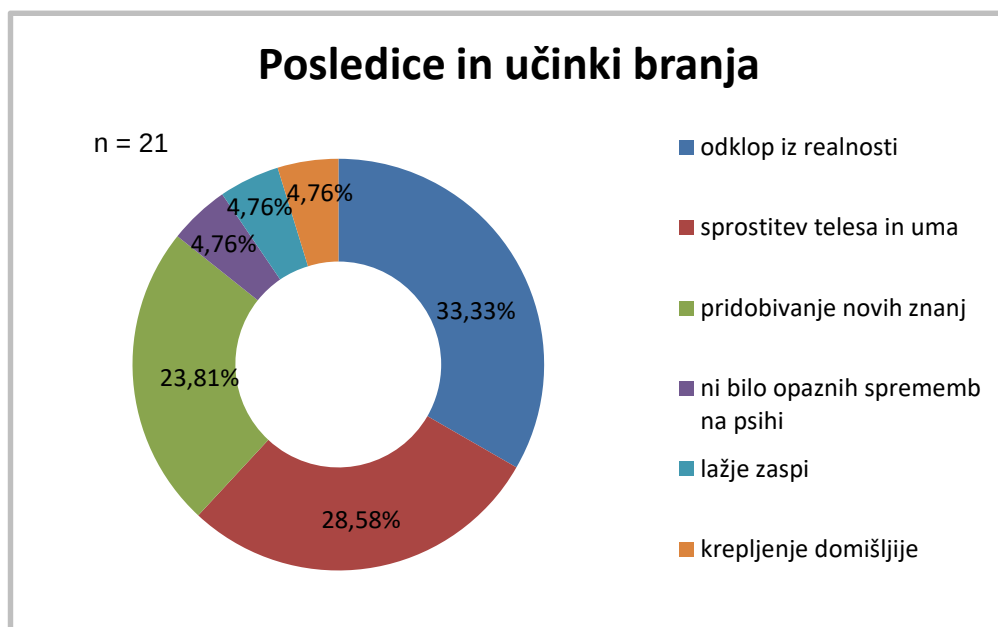


Graf 8. 30 : Posledice in učinki i.n.u.č.*

*i.n.u.č. - individualni načrt za upravljanje s časom

Glede na posledice in učinke i.n.u.č.*, sem dobil sledeče rezultate:

75% vprašanim je i.n.u.č. pripomogel k boljši organiziranosti, 25% pa k večji doslednosti.

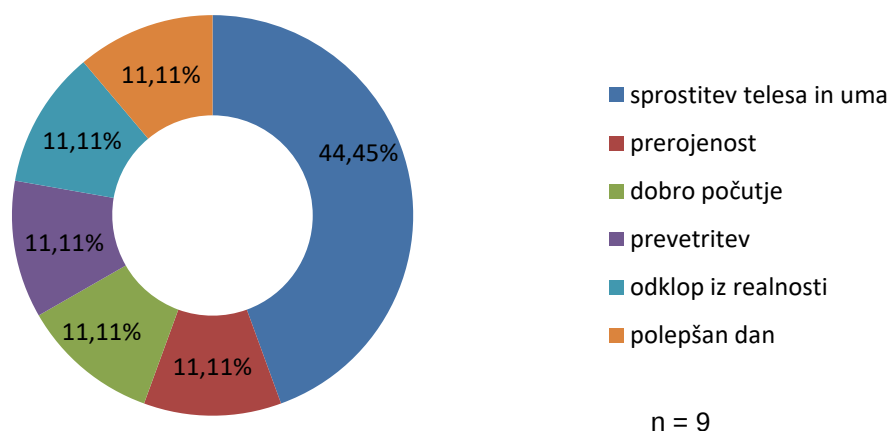


Graf 8. 31 : Posledice in učinki branja

Glede na posledice in učinke branja, sem dobil sledeče rezultate:

sodelujoči so v 33,33% pod posledice in učinke branja navedli odklop iz realnost, 28,58% sprostitvev telesa in uma, 23,81% pridobivanje novih znanj, 4,76% lažji spanec, 4,76% krepljenje domišljije, 4,76% pa je trdilo, da branje ni pustilo opaznih posledic in učinkov na psihi.

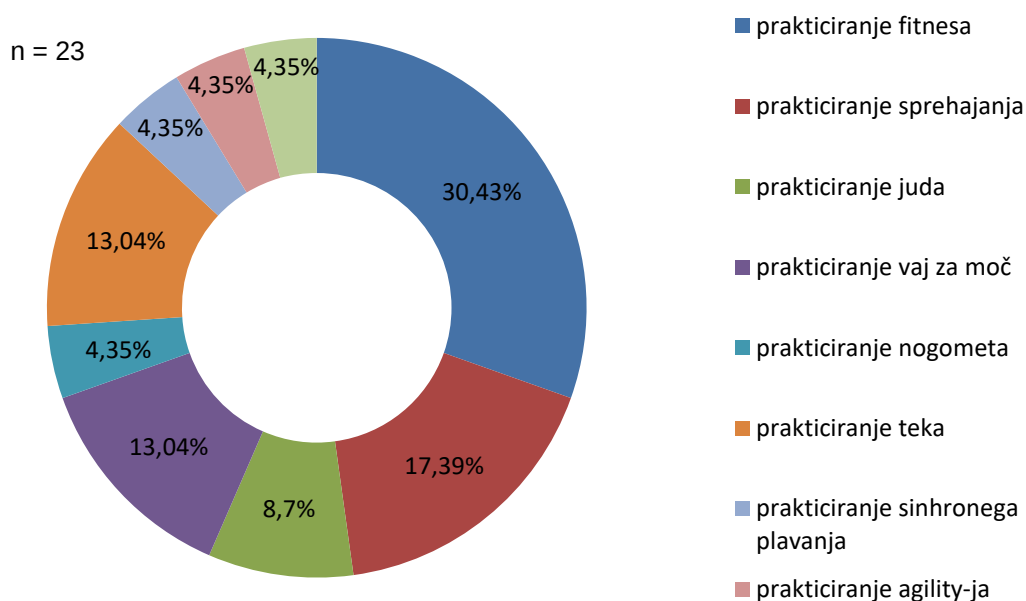
Posledice in učinki skupine za samopomoč



Graf 8. 32 : Posledice in učinki skupine za samopomoč

Glede na posledice in učinke skupine za samopomoč, sem dobil sledeče rezultate: 44,45% vprašanih je trdilo, da jim je skupina za samopomoč omogočila sprostitvev uma in telesa, 11,11% se je počutilo prerojeno, 11,11% je nudila dobro počutje, 11,11% odklop iz realnosti, 11,11% je polepšala dan, 11,11% pa je omogočila prevetritev uma.

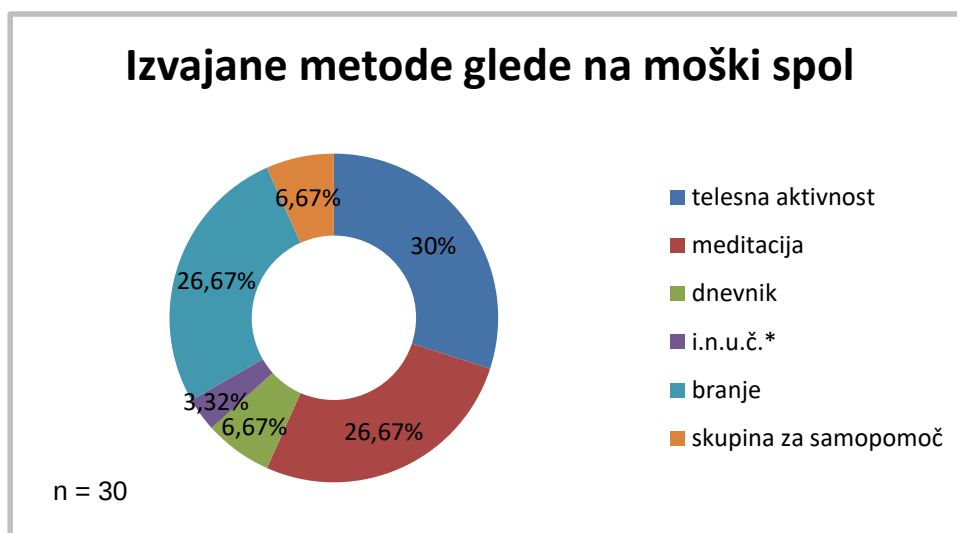
Vrste izvajane telesne aktivnosti



Graf 8. 33 : Vrste izvajane telesne aktivnosti

Glede na vrste izvajane telesne aktivnosti, sem dobil sledeče rezultate:

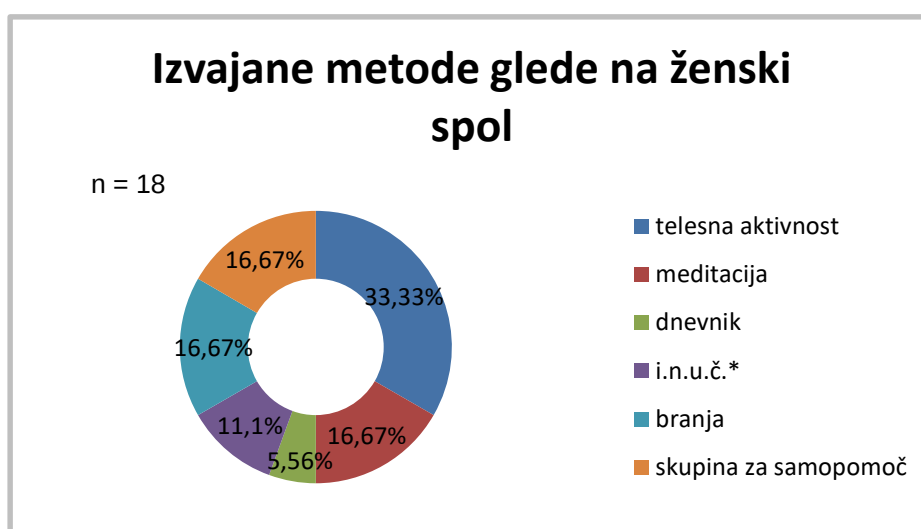
30,43% sodelujočih je v časi raziskave prakticiralo fitnes, 17,39% jih je hodilo na sprehode, 13,04% jih je prakticiralo vaje za moč, 13,04% jih je prakticiralo tek, 8,7% jih je prakticiralo judo, 4,35% jih je prakticiralo nogomet, 4,35% sinhrono plavanje, 4,35% agility, 4,35% plavanje.



Graf 8. 34 : Izvajane metode glede na moški spol

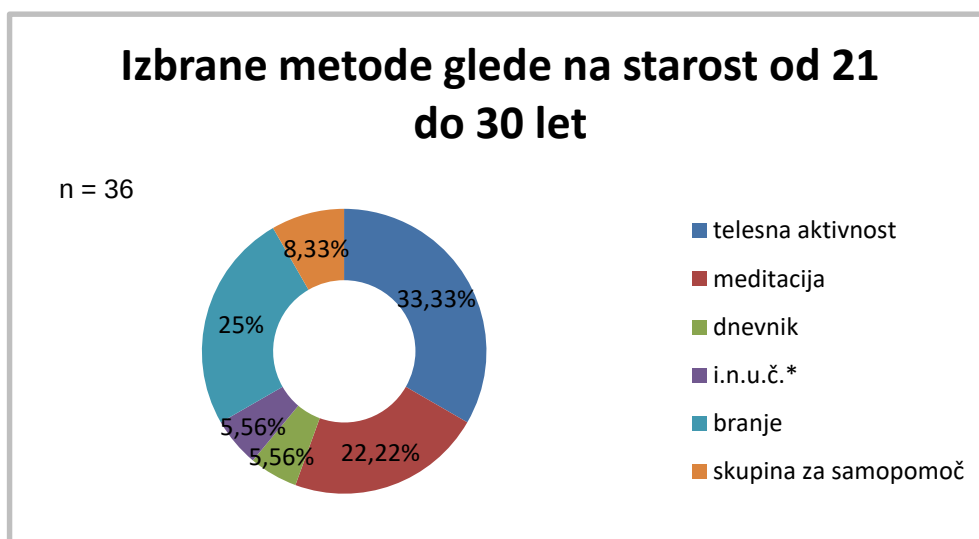
Glede na vrste izvajane telesne aktivnosti, sem dobil sledeče rezultate:

moški so v 30% izbrali telesno aktivnost za izvajano metod, 26,67% jih je izbralo meditacijo, 6,67% jih je izbralo dnevnik, 3,32% i.n.u.č., 26,67% branje in 6,67% skupino za samopomoč.



Graf 8. 35 : Izvajane metode glede na ženski spol

Glede na vrste izvajane telesne aktivnosti, sem dobil sledeče rezultate: ženske so v 33,33% izbrale telesno aktivnost za izvajano metodo, 16,67% jih je izbralo meditacijo, 5,56% jih je izbralo dnevnik, 11,1% i.n.u.č., 16,67% branje in 16,67% skupino za samopomoč.



Graf 8. 36 : Izbrane metode glede na starost od 21 do 30 let

Glede na vrste izvajane telesne aktivnosti, sem dobil sledeče rezultate: osebe starosti med 21 in 30 let je v 33,33% izbralo telesno aktivnost za izvajano metodo, 22,22% jih je izbralo meditacijo, 5,56% jih je izbralo dnevnik, 5,56% i.n.u.č., 25% branje in 8,33% skupino za samopomoč.



Graf 8. 37 : Izbrane metode glede na gimnazijsko/strokovno izobraževanje

Glede na vrste izvajane telesne aktivnosti, sem dobil sledeče rezultate: sodelujoči s končano gimnazijsko/strokovno izobraževanje je v 29,62% izbralo telesno aktivnost za izvajano metodo, 25,93% jih je izbralo meditacijo, 11,11% i.n.u.č., 18,52% branje in 14,82% skupino za samopomoč, dnevnika ni izbral nihče.

8.2 Razlaga rezultatov

V spodnjih sestavkih bom na grobo predstavil rezultate anket ter jih povezal z odlomki intervjujev.

Telesna aktivnost je bila največkrat izbrana metoda (glej graf 4). Ta podatek me ni presenetil, saj gre za metodo, ki je širom sveta najbolj poznana, izvajana in priporočana v boju proti stresu. Veliko število oseb, ki so bile vključene v raziskavo, je telesno aktivnost že redno izvajalo in to je bil eden izmed razlogov, ki je doprinesel k visokemu številu izbranosti telesne aktivnosti kot metode. *“Telesno aktivnost sem izbral, ker se z njo že ukvarjam in ker ji na dnevni ravni posvečam veliko časa.”* (intervju, šifra: 4) Kljub množični izbranosti telesne aktivnosti, kot metode, je bila zelo dobro sprejeta tudi med tistimi, ki je ne izvajajo pogosto. Telesna aktivnost je bila izbrana za najučinkovitejšo metodo (glej graf 5). O njenih pozitivnih učinkih in posledicah, pa pričajo mnogi odlomki intervjujev. *“Telesna aktivnost me razveseljuje, ker mi daje motivacijo za nadalje projekte, poveča mi samozavest in s tem moja samopodoba samo raste.”* (intervju, šifra: 5) Naloga tistih, ki so jo izbrali je bila le ta, da izvajajo poljubno telesno aktivnost vsaj trideset minut dnevno.

Zelo veliko presenečenje za mene osebno je bila množična izbranost meditacije, kot metode za zmanjševanje in obvladovanje stresa. Meditacija se je glede na izbranost, z 22,92% uvrstila takoj za telesno aktivnostjo (glej graf 4). Velika večina intervjuvancev je na vprašanje o predhodnem izvajanju meditacije in razlogu za izbor le-te postreglo s tovrstnim odgovorom: *“Ne, nisem se še. Zato sem jo tudi izbral, ker je še nisem poznal.”* (intervju, šifra: 3) Iz grafa 5 (glej graf 5) je razvidno, da je meditacija s 25% izbrana za drugo najučinkovitejšo metodo. Sprva je bila to zame popolna neznanka, saj sem predvideval, da bodo preizkuševalci raje izbrali poznane metode in da bodo te hkrati bile bolje ocenjene glede na njihovo

efektivnost pri zmanjševanju in obvladovanju stresa. Telesna aktivnost vsekakor ni razočarala pri tej teoriji, ker je bila s 75% izbrana za najučinkovitejšo metodo za zmanjševanje in obvladovanje stresa (glej graf 5).

Razlogi za tako visoko uvrstitev meditacije so se pokazali z intervjuji, ki pričajo o dobri sprejetosti in učinkovitosti meditacije, v smislu zmanjševanja in obvladovanja stresa. *“Po meditaciji sem bil bolj sproščen, umirjen. Med samo meditacij, pa sem se relaksiral s tem, da sem izpraznil glavo in pozabil na zunanji svet.”* (intervju, šifra: 8) *“Prou regenerirou sm se z meditacijo. Zdel se mi je, da je pol dalši dan. Sedl mi ga je sedet in meditirat, mentalno sem se spočil.”* (intervju, šifra: 12)

O širokem spektru pozitivnih posledic in učinkov, ki so ji doživljali sodelujoči po izvajani meditaciji ne pričajo le intervjuji, ampak tudi graf 28 (glej graf 28). Ker se večina sodelujočih v raziskavi še ni srečalo z meditacijo, sem jim pokazal kako poteka. Za samo raziskavo smo se zmenili, da poskušajo meditirati od pet do dvajset minut dnevno, odvisno od svojih zmožnosti in koncentracije. Edina težava na katero so naleteli tisti, ki so meditirali je bila ta, da niso bili zmožni biti dovolj dolgo sproščeni in skoncentrirani na samo dihanje. *“Sej je bilo kul, ampak po drugi strani me je živciralo, kdaj bo konec, koliko časa že meditiram in tko. Nisem se mogla sprostiti, ker so mi skos ene misli uletavale v glavo.”* (intervju, šifra: 11) Gre za popolnoma normalen pojav, ki doleti vse začetnike. Vse kar je potrebno je vztrajnost in dobri rezultati so zagotovljeni.

Resnično mi je žal, da nisem uspel pod drobnogled postaviti skupine za samopomoč, kot izvajane metode. Izbralo jo je le 5 ljudi, kar je znašalo 10,41% v primerjavi z ostalimi metodami (glej graf 4). Od enajstih, ki skupine za samopomoč ni izbralo, jih je 72,73% trdilo, da so se ji ognili zaradi nezmožnosti prilagajanja svojih obveznosti, danim terminov (glej graf 26). *“Skupine za samopomoč nisem izbral, ker dvomm, da bi se lahko prilagodil zarad službe, drgač me je zlo zanimal, ampak je moj ritm kr razgiban.”* (intervju, šifra: 1) *“Za skupino za samopomoč se nisem prijavljal izključno iz tega razloga, ker imam prenatrpan urnik in bi se težko domenil za prost termin. Drugače se mi je zdela stvar zelo zanimiva.”* (intervju, šifra: 4) Iz intervjujev je bilo razvidno, da je bila želja po obiskovanju skupine za samopomoč zelo velika in bi bila tudi večkrat izbrana, če ne bi bilo v ospredju

težav s prilagajam terminov. Bilo bi zanimivo videti odziv večje skupine ljudi, saj je bila vsem sodelujočim popolnoma tuja, ker se z njo še niso srečali (glej graf 14). Skupina za samopomoč je vedno potekala na odprtem, ob lepem vremenu. S sodelujočimi smo se posedli v krogu, si povedali nekaj vicev za uvod, nato pa smo začeli debatirati o temi, ki sem jo pripravil ali pa smo se zanjo odločili kar skupaj, na licu mesta. *“Sam učinek je bil sproščujoč, saj mene govorjenje sprošča. (smeh) Tako da moram reči, da je bila zelo prijetna izkušnja.”* (intervju, šifra: 13) Po mojem mnenju, bi bila lahko skupina za samopomoč še bolje izpeljana in dosegla višjo oceno, če bi jo izvajali v manjšem zaprtem prostoru, kjer bi bilo manj dražljajev iz okolja in bi se lahko bolj fokusirali na samo tematiko in pogovor. Hkrati so intervjuvanci izpostavili, da bi bilo še bolj sproščujoče, če bi se med seboj že dlje časa poznali.

Za najučinkovitejši metodi sta bili izbrani telesna aktivnost in meditacija (glej graf 5). Bolj presenetljiv se mi je zdel rezultat, da je bilo branje izglasovanje za najmanj učinkovito metodo za zmanjševanje in obvladovanje stresa (glej graf 6). *“Samo branje mi za razliko od meditacije in fitnesa ni prineslo, kakšnih posebnih vidnejših sprememb.”* (intervju, šifra: 7) Kljub temu, da je bilo branje izglasovano za najmanj učinkovito metodo, pa govori graf 31 (glej graf 31) o širokem naboru posledic in učinkov, ki jih je branje prineslo preizkuševalcem. *“Branje mi tako kot muzika, pomeni pobeg v svoj svet. Počutil sem se obogatenega z novimi informacijami in besednim zakladom.”* (intervju, šifra: 4) Tistim, ki so izbrali branje, sem priporočal, da berejo trideset minut vsak večer pred spanjem. Predlagal sem jim branje strokovne literature, da se bodo poleg sproščanja tudi kaj novega naučili. *“Drugače najraje berem znanstveno fantastiko, ampak sem zdaj za raziskavo izbral strokovno literaturo. Bral sem medicinski priročnik in sem se naučil pravilno povezati gleženj.”* (smeh) (intervju, šifra: 2)

Dnevnik so izbrale le tri osebe, od tega sta ga dve želeli pobližje spoznati in ena oseba je želela obuditi opuščeno navado (glej graf 17). Graf 23 (glej graf 23) nam omogoča pojasnitev za tako malo izbranost dnevnika. Skoraj 70% vprašanih je trdilo, da dnevnika ni izbralo, ker jih metoda ne zanima (glej graf 23). Tudi sam nisem pričakoval pretiranega zanimanja za pisanje dnevnika kljub temu, da sem ga poskušal z aplikacijo, kar se da približati preizkuševalcem. Dnevnik je bil poleg

individualnega načrta za upravljanje s časom, metoda z najmanjšim številom izvajalcev (glej graf 4). Kljub temu, je iz grafa 29 (glej graf 29) razvidno, da so ga izvajalci zaznali kot zelo koristnega, v smislu zmanjševanja in obvladovanja stresa. *“Po mojem je dobr name vplivalo, ker sem spraznu glavo predn sm šu spat in nism se ukvarjou več s stvarmi.”* (intervju, šifra: 10) *“Ful mi je blo dobro, ker sem lahko misli oddala v dnevnik in na nekatere stvari pozabila. Men se je zdelo vse skupaj sproščujoče. Mogoče sem celo lažje zaspala, ker nisem zvečer premišljevala o nekih zadevah.”* (intervju, šifra: 11) Za pisanje dnevnika sem jim svetoval naj zapišejo dogodke, dogajanje ali dejanja, ki so zaznamovala njihov dan.

Individualni načrt za upravljanje s časom so izbrale tri osebe (glej graf 4), ki so bile s konceptom že seznanjene (glej graf 12). Upravljanje s časom se meni osebno zdi eden izmed ključnih elementov za uspešno delovanje v današnjem svetu. V kolikor si ustrezno razporedimo čas, ki ga imamo na razpolago uvidimo, da nam ga bo zagotovo nekaj ostalo, ki ga lahko dodobra izkoristimo. *“Za to sem se odločila, ker vem, da deluje in meni zelo pomaga. “Še vedno ga izvajam, ker imam več kontrole in mi to pomaga.”* (intervju, šifra: 3) 53,84% je za razlog neizbranosti individualnega načrta za upravljanje s časom izpostavilo, da ga že izvaja. Dobrih 30% jih je pod razlog neizbranosti odgovorilo, da individualnega načrta za upravljanje časa ne potrebuje ali ne izvaja zaradi spreminjajočega se ritma (glej graf 24). Osebno menim, da ima lahko vsak, ne glede na monoton ali spremenljiv ritem življenja samo veliko korist od zapisa in preglednosti svojih dnevnih zadolžitev, obveznosti in ne nazadnje, hobijev. Kot posledice in učinke izvajanja individualnega načrta za upravljanje s časom je bilo v 75% navedeno, da jim je omogočil boljšo organiziranost in v 25% boljšo organiziranost (glej graf 30). *“Če se tako planiraš, se lažje organiziraš in bolj si dosleden.”* (intervju, šifra: 15)

Metode, ki sem jih izbral bi lahko razdelil med aktivne in pasivne glede na takojšnji učinek. Med aktivne metode bi uvrstil: telesno aktivnost, meditacijo in skupino za samopomoč. Te metode nam nudijo takojšen občutek sproščenosti in dobrega počutja, ob pravilnem izvajanju. Pisanje dnevnika, branje ter izdelava in dosledno upoštevanje individualnega načrta za upravljanje s časom, pa bi spadale pod pasivne metode. Njihovo učinkovanje občutimo šele na daljši rok ob rednem izvajanju.

Iz osebnih izkušenj trdim, da so te metode prav tako nepogrešljive, v kolikor se želimo soočiti s stresom in biti pri tem uspešni.

Ne glede na to katere izmed metod so bile izglasovane za bolj ali manj učinkovite, je iz rezultatov razvidno, da so bile predstavljene metode za zmanjševanje in obvladovanje stresa v vsakdanjem življenju, pozitivno sprejete in izvajalcem niso povzročale težav. Vsakemu izmed nas bi ustrezale drugačne metode, ki bi nam omogočale boljše soočanje s stresnimi situacijami. Jaz sem v diplomskem delu, po mojem mnenju, predstavil le najbolj osnovne. Ankete in intervjuji raziskave, se nahajajo pri avtorju.

9 METODOLOGIJA

9.1 Vrsta raziskave

Vrsto raziskave bi opredelil kot "raziskavo združenih metod" (Creswell, 2004; po Lobe, 2006, str. 55), ker sem podatke pridobival s kvalitativnimi in kvantitativnimi metodami. Raziskava je kvantitativna je zato, ker sem želel izvedeti, katere metode so bile učinkovite, neučinkovite, katere so izvajalci z veseljem izvajali in katere z odporom. Do teh odgovorov sem prišel s pomočjo ankete. Raziskava je hkrati kvalitativna, ker so me zanimali učinki in posledice, ki so jih izvajalci občutili ob ali po izvajani metodi. Tovrstne podatke sem pridobil z intervjujem.

9.2 Merski instrumenti

Za merski instrument sem uporabil anketni vprašalnik in intervju. Anketni vprašalnik je vseboval 11 vprašanj odprtega in zaprtega tipa. Pri zaprtih vprašanjih so bili odgovori na zastavljeno vprašanje vnaprej predloženi, anketiranec si je sam izbral ustrezen odgovor. Pri odprtem tipu vprašanj pa je anketiranec sam zapisal svoje mnenje. Z 1., 2., in 3. vprašanjem sem pridobil demografske podatke o anketirancih. S 4. vprašanjem so mi za večjo preglednost obkrožili, katere metode so izvajali. S 5. vprašanjem sem jih povprašal po najučinkovitejši metodi, s 6. vprašanjem po najmanj učinkoviti metodi, 7. vprašanje se je nanašalo na učinkovitost izbrane metode v smislu obvladovanja in zmanjševanja stresa v njihovem vsakdanjem življenju. V 8. vprašanju sem jih vprašal, katero izmed

izvajanih metod so izvajali najraje, v 9. vprašanju pa sem jih pobaral o tem, katero izmed izvajanih metod so izvajali z največjim odporom.

Z opravljenim intervjujem sem želel ugotoviti, kakšni so bili razlogi za izbor metod, kako so ji preizkuševalci doživljali, se z njimi soočali ter kakšni so bili učinki in posledice, ki so jih nanje pustile izvajane metode. Intervju je bil standardiziran, saj so vsi intervjuvanci prejeli enaka, vnaprej določena vprašanja.

9.3 Populacija

Populacijo je sestavljalo 16 sodelujočih različnih spolov, starosti in zaključene izobrazbe, ki so se odzvali na mojo prošnjo o sodelovanju v raziskavi.

Najpogostejši profil sodelujočega je bil sledeč: moški, starosti med 21 in 30 let, s končano gimnazijo ali drugim strokovnim izobraževanjem. Podrobnejši prikaz spola, starosti in končane stopnje izobrazbe, je prikazan v grafih 1, 2 in 3.

9.4 Zbiranje podatkov

Na spletne portale sem objavil opis raziskave s prošnjo po sodelovanju. Odzvalo se je 16 ljudi, s katerimi sem se pred pričetkom v živo dobil, jim še natančneje predstavil potek raziskave in nadrobneje opisal posamezne metode, da so se sodelujoči lažje odločili za izbrane metode. Vsak izmed sodelujočih je tri izbrane metode izvajal tri tedne. Po treh tednih sem se z osebo ponovno dobil in jo prosil, da reši anketo. Po rešeni anketi sem z osebo opravil še intervju, ki je po večini trajala 30 minut. Z vsakim sodelujočim sem šel skozi enak proces pridobivanja podatkov.

9.5 Obdelava in analiza podatkov

Podatki so obsegali 16 anket in 16 intervjujev. Zaradi zagotavljanja anonimnosti je vsak izmed sodelujočih prejel svojo šifro, pod katero se pojavlja v raziskavi. Iz anketnih vprašalnikov sem hotel pridobiti demografske podatke sodelujočih kot tudi njihovo oceno o učinkovitosti, neučinkovitosti in stopnji priljubljenosti izvajanih metod. V intervjujih sem od intervjuvancev prejel pojasnitve o razlogih za izbor, oziroma neizbranost posameznih metod, njihovim učinkovanjem in doživljanjem le

teh. Intervjuje sem kodiral, da sem iz njih lažje izluščil podatke, ki so bili relevantni za ugotavljanje psihološkega ozadja sodelujočega, vezanega na izbiro in doživljanja izbranih in neizbranih metod. Podatke, pridobljene iz ankete in intervjuja, sem obdelal in predstavil v grafikonih.

9.6 Preverjanje hipotez

S pridobljenimi podatki sem preveril naslednje hipoteze:

H1: Telesna aktivnost bo metoda, ki jo bodo največkrat izvajali in izbrali za najučinkovitejšo metodo za obvladovanje in zmanjševanje stresa.

H2: Skupina za samopomoč bo najmanjkrat izbrana metoda, ker je izvajalcem metod najmanj poznana.

H3: Več kot 40 odstotkov sodelujočih bo za metodo izbralo branje, ker je izvajalcem poznana metoda.

Ad H1) Hipoteza 1 je potrjena. Iz grafov 4 in 5 je razvidno, da je bila telesna aktivnost največkrat izbrana metoda in hkrati izglasovana za najučinkovitejšo metodo za obvladovanje in zmanjševanje stresa.

Ad H2) Hipoteza 2 je ovržena. Iz grafa 4 je razvidno, da skupina za samopomoč ni bila najmanjkrat izbrana metoda. Iz grafa 26 pa je razvidno, da 72,73 odstotka vprašanih skupine za samopomoč ni izbralo, zaradi nezmožnosti prilagajanja urnikom.

Ad H3) Hipoteza je bila ovržena. Iz grafa 4 je razvidno, da je bila stopnja izbora branja oz. bralne terapije le 22,92 odstotna. Iz grafa 19 pa je razvidno, da se je kar 50 odstotkov ljudi, ki so izbrali branje za metodo, odločilo zanjo zaradi želje po obuditvi stare navade.

10 SKLEPI

Glede na rezultate, ki sem jih pridobil z anketnim vprašalnikom in intervjuji vseh sodelujočih v raziskavi, sem ugotovil, da je bil nabor šestih metod, ki sem jih izbral, uspešen. Bile so pozitivno sprejete, učinkovite v smislu obvladovanja in zmanjševanja stresa in preproste za izvajanje. Z raziskavo sem poleg učinkov metod dokazal tudi, da se stresu lahko zoperstavimo s preprostimi ukrepi, ki od nas ne zahtevajo nič drugega kot kanček discipline in samokontrole. Ugotovil sem, da so večino metod preizkuševalci že izvajali v preteklosti, oziroma jih še izvajajo in da jih je bilo potrebno samo malo spodbuditi k obuditvi starih navad.

Menim, da bi bilo treba na fakultetah k rednemu učnemu programu dodati predmet, ki bi bil namenjen stresu, njegovi simptomatiki in predvsem obvladovanju tega. S tem bi ozavestili prihajajoče generacije o posledicah, ki jih prinaša prekomerna izpostavljenost stresu ter jih poučili o tem, kako ravnati in živeti z njim. Poklici, v katerih odločamo o življenjih tujih ljudi, spadajo med posebno stresne zaposlitve. V tovrstno skupino spada tudi socialno delo. Drži, da bi moral biti socialni delavec upravičen do supervizije ali druge oblike strokovne duševne razbremenitve, vendar sem v času praks uvidel, da žal temu ni tako. V večini primerov se socialni delavci strokovnih duševnih razbremenitev niso posluževali, ker jim tega sama institucija zaradi prevelikih stroškov ni nudila.

Zavedam se in hkrati trdim, da je bil vzorec moje raziskave občutno premajhen za trditev, da so metode, uporabljene v raziskavi, univerzalne metode za obvladovanje in zmanjševanje stresa v posameznikovemu vsakdanu, vendar je bil korak v pravo smer v smislu osveščanja ljudi o stresu in njegovih posledicah ter načinih lajšanja stresnih stanj in preprečevanja izgorevanja.

11 UPORABLJENI VIRI IN LITERATURA

11.1 Pisni viri

Bezovnik, D., Padjan V. (2004), *Izgorevanje medicinskih sester na delovnem mestu v povezavi z delovnim časom*. Diplomsko naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Bohinjc, R. (2018), Vzvodi prekarnega zaposlovanja v slovenskem pravnem redu. V Poglajen, Č., Kostevc, Č., Dernovšček Hafner, N. (ur.), *Prekarnost in družbena negotovost: Interdisciplinarni pogledi na prekariat* (str. 268–283). Ljubljana: Ekonomska fakulteta.

Čacinovič Vogrinčič, G., Poštrak, M., Urek, M., Stefanoski, P., Milošević Arnold, V. (2008). *Zapisovati socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Dragoš, S. (2018), Univerzalnost prekariata in lokalnost rešitev. V Poglajen, Č., Kostevc, Č., Dernovšček Hafner, N. (ur.), *Prekarnost in družbena negotovost: Interdisciplinarni pogledi na prekariat* (str. 268–283). Ljubljana: Ekonomska fakulteta.

Dernovšček Hafner, N. (2018), Psihološki vidiki prekarnega dela. V Poglajen, Č., Kostevc, Č., Dernovšček Hafner, N. (ur.), *Prekarnost in družbena negotovost: Interdisciplinarni pogledi na prekariat* (str. 268–283). Ljubljana: Ekonomska fakulteta.

Furedi, F. (2015). *Power of Reading. From Socrates to Twitter*. London: Bloomsbury Continuum.

Gold, J. (2001). *Read for Your Life: Literature as a life support system*. Canada: Fitzhenry & Whiteside.

Hall, D. (1998). *Zdravljenje z meditacijo*. Ljubljana: Mladiska knjiga.

Herriger, N. (2002). *Empowerment in der Sozialen Arbeit : eine Einführung*. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer.

Hynes, A. M. in Hynes–Berry, M. (1986). *Bibliotherapy-the interactive process*. Boulder; London: Westview Press.

Kavšek, K., Klemečič, M. (2009) Stres v zdravstvu na delovnem mestu. V K. Kavšek, M. Klemenčič, & Božjak (ur.), *Preobremenjenost, konflikti in stres na delovnem mestu: Zbornik predavanj, Bled, 17. in 18. april 2009* (str. 21–26). Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

Klemenčič Rozman, M. M. (2011a). *Sami po pomoč: skupine za samopomoč in podporne skupine kot vir moči*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Klemenčič Rozman, M. M. (2011b). *Tipologija in značilnosti skupin za samopomoč in podpornih skupin v Sloveniji*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Lamovec, T. (1998). *Psihosocialna pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

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

Luban Plozza, B., Pozzi, U. (1994). *V sožitju s stresom*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Mackenzie, A. (1998). *Časovna past: klasična knjiga o upravljanju časa*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.

Maslach, C., Leiter, P. M. (2002). *Resnica o izgorevanju na delovnem mestu – Kako organizacije povzročajo osebni stres in kako ga preprečiti*. Ljubljana: Educy.

McGonigal, K. (2017) *Druga stran stresa: zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid*. Ljubljana: UMco.

Middleton, K. (2009). *Stres – Kako se ga znebimo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Milošević Arnold, V., Postrak M. (2003). *Uvod v socialno delo*. Skripta. Ljubljana: Študentska založba.

Ovijač, D. (2009). Medsebojni odnosi na delovnem mestu in stres. V D. Ovijač, & M. Božjak (ur.), *Preobremenjenost, konflikti in stres na delovnem mestu: Zbornik predavanj, Bled, 17. in 18. april 2009* (str. 16–20). Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

- Pendl Žalek, M. (2004). *Aktivno življenje – zdravo življenje*. Maribor: Rotis.
- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I., Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Reščič Rihar, T., Urbanija, J. (1999). *Biblioterapija*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo.
- Rotovnik Kozjek, N. (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus.
- Satyananda Saraswati, S. (2002). *Tantrične meditacije*. Ljubljana: Tara yoga center.
- Schmidt, A. (2001). *Najmanj kar bi morali vedeti o stresu*. Ljubljana Narodna in Univerzitetna knjižnica.
- Selye, H. (1982), *History of the Stress Concept*, Chapter 2. Iz: Leo Goldberger and Shlomo Breznitz Handbook of Stress: *Theoretical and Clinical Aspects*. Montreal, Canada Free Press.
- Shechtman, Z. (2009). *Treating child and adolescent aggression through bibliotherapy*. New York: Springer.
- Singh, S.R. (1996). *Meditacija za notranji in zunanji mir*. Ljubljana: Tangram.
- Starc, R. (2007), *Stres in bolezni: od stresa do debelosti, zvišanih maščob arterijske hipertenzije, depresije, srčnega infarkta, kapi in prezgodnje smrti*. Ljubljana: Sirius.
- Starc, R. (2008). *Bolezni zaradi stresa*. Ljubljana, Sirius AP.
- Škoda Goričan, I. K. (2009). Medicinske sestre in sindrom izgorevanja. V I.K. Škoda Goričan, & M. Božjak (ur.), *Preobremenjenost, konflikti in stres na delovnem mestu: Zbornik predavanj, Bled, 17. in 18. april 2009* (str. 44–46). Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja tudi za zdravje*. (str. 60-70). Ljubljana: Narodna univerzitetna knjižnica.

Vodeb Bonač, M. 1997. Obremenitev v poklicih nudenja pomoči ljudem v stiski. *Socialni izziv*, 6, 8-12.

Zabukovec, V. (2010). *Kako nam biblioterapija obogati življenje?* V Burkeljca, S. (ur.) Čudežnost besed: bibliopreventiva. Domžale: Občina.

11.2 Internetni viri

Cecić Erpič, S. (2007), *Kako se učinkovito spoprijeti s stresom*. Dostopno preko: http://med.over.net/za_bolnike/zdravo_zivljenje/clanki/nasveti/kako_se_znebiti_stresa.php (21.1.2017)

Lobe, B. (2006), *Združevanje kvalitativnih in kvantitativnih metod – stara praksa v novi preobleki?* Dostopno preko: <http://dk.fdv.uni-lj.si/druzboslovnerazprave/pdfs/dr53Lobe.pdf> (12.1.2019)

Pangerc, A. (2013), *Adrenalna izgorelost*. Dostopno preko: <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/10996/Adrenalna-izgorelost> (9.8.2018)

Perčič, A. (2010), *Kako izboljšati svoj delovni učinek po načelu 80/20?* Dostopno preko: <https://www.finance.si/276845> (15.10.2018)

Poglajen, Č. (2016), *Kaj je prekariat?* Dostopno preko: <https://www.spehnakruhu.com/podpora/kaj-je-prekariat> (11.10.2018)

12 PRILOGE

12.1 Priloga 1

Šifra: Anketni vprašalnik

Metode za obvladovanje in zmanjševanje stresa v vsakdanjem življenju

1. Spol: M / Ž

2. Starost:

- a) Do 20 let
- b) Od 21 do 30 let
- c) Od 31 do 40 let
- d) Od 41 do 50 let
- e) Od 51 do 60 let
- f) Od 61 do 70 let
- g) 71 ali več let

3. Zaključena stopnja izobrazbe:

- a) Osnovna šola
- b) Srednje poklicno izobraževanje
- c) Gimnazijsko/strokovno izobraževanje
- d) Visokošolski strokovni program
- e) Univerzitetni program
- f) Magisterij stroke
- g) Doktorat znanosti

4. Obkrožite katere metode dela ste izvajali.

- a) Individualni načrt za upravljanje časa
- b) Meditacija
- c) Telesna aktivnost
- d) Pisanje dnevnika
- e) Skupina za samopomoč
- f) Branje

5. Na črto zapišite katera od metod, ki ste jih izvajali se vam je zdela najučinkovitejša, v smislu obvladovanja in zmanjševanja stresa v vašem vsakdanjem življenju?

6. Na črto zapišite katera od metod, ki ste jih uporabljali se vam je zdela najmanj učinkovita, v smislu obvladovanja in zmanjševanja stresa v vašem vsakdanjem življenju?

7. Na črto zapišite in ocenite posamezno metodo dela za obvladovanje in zmanjševanje stresa v vašem vsakdanjem življenju.

7a) _____ kot metoda dela za obvladovanje in zmanjševanje stresa v mojem vsakdanu:

- a) Je zelo pripomogla k obvladovanju in zmanjševanju stresa, ki sem ga doživel/a tekom dneva
- b) Je delno pripomogla k obvladovanju in zmanjševanju stresa, ki sem ga doživel/a tekom dneva
- c) Ni prinesla nikakršnih sprememb glede obvladovanja in zmanjševanja stresa, ki sem ga doživel/a tekom dneva
- d) Mi je delno povečala mero stresa, ki sem ga doživel/a tekom dneva
- e) Mi je zelo povečala mero stresa, ki sem ga doživel/a tekom dneva

7b) _____ kot metoda dela za obvladovanje in zmanjševanje stresa v mojem vsakdanu:

- a) Je zelo pripomogla k obvladovanju in zmanjševanju stresa, ki sem ga doživel/a tekom dneva

- b) Je delno pripomogla k obvladovanju in zmanjševanju stresa, ki sem ga doživljal/a tekom dneva
- c) Ni prinesla nikakršnih sprememb glede obvladovanja in zmanjševanja stresa, ki sem ga doživljal/a tekom dneva
- d) Mi je delno povečala mero stresa, ki sem ga doživljal/a tekom dneva
- e) Mi je zelo povečala mero stresa, ki sem ga doživljal/a tekom dneva

7c) _____ kot metoda dela za zmanjševanje stresa v mojem vsakdanu:

- a) Je zelo pripomogla k obvladovanju in zmanjševanju stresa, ki sem ga doživljal/a tekom dneva
- b) Je delno pripomogla k obvladovanju in zmanjševanju stresa, ki sem ga doživljal/a tekom dneva
- c) Ni prinesla nikakršnih sprememb glede obvladovanja in zmanjševanja stresa, ki sem ga doživljal/a tekom dneva
- d) Mi je delno povečala mero stresa, ki sem ga doživljal/a tekom dneva
- e) Mi je zelo povečala mero stresa, ki sem ga doživljal/a tekom dneva

8. Obkrožite katero od izvajanih metod dela za obvladovanje in zmanjševanje stresa v vsakdanjem življenju, ste najraje izvajali?

- a) Individualni načrt za upravljanje časa
- b) Meditacija
- c) Telesna aktivnost
- d) Pisanje dnevnika
- e) Skupina za samopomoč
- f) Branje

9. Obkrožite katero od izvajanih metod dela za obvladovanje in zmanjševanje stresa v vsakdanjem življenju, ste izvajali z največjim odporom?

- a) Individualni načrt za upravljanje časa
- b) Meditacija
- c) Telesna aktivnost
- d) Pisanje dnevnika
- e) Skupina za samopomoč
- f) Branje

12.2 Priloga 2

Oporne točke uporabljene za izpeljavo intervjuja:

1. Vaše izvajane metode dela za zmanjševanje stresa so bile; ____X____, ____Y____ in ____Z____. Ste se z rednim izvajanjem ____X____ že srečali, jo izvajali?
2. Mi lahko prosim poveste zakaj ste se med šestimi ponujenimi metodami za zmanjševanje in obvladovanje stresa, med drugim izbrali ravno ____X____?
3. Mi lahko prosim opišete vašo doživljanja med in po izvajani ____X____ ter s čim ste se ukvarjali v sklopu, le-te.
4. Ali vam je izvajanje ____X____ povzročalo težave?
5. Ste se z rednim opravljanjem ____Y____ že srečali, jo izvajali?
6. Po kakšnem ključu ste se med drugimi metodami odločili ravno za ____Y____?
7. Kakšna so bila vašo doživljanja med in po ____Y____?
8. Ali vam je izvajanje ____Y____ povzročalo težave?
9. Tretja izvajana metoda za zmanjševanje in obvladovanje stresa pri vas, je bila ____Z____. Ste se z rednim izvajanjem ____Z____ že srečali?
10. Po kakšnem ključu ste se odločili za Z?
12. Kako ste doživljali Z?
12. Kakšna so bila vašo doživljanja med in po ____Z____?
13. Ali vam je izvajanje ____Z____ povzročalo težave?
14. Ste po treh tednih izvajanja metod ____X____, ____Y____ in ____Z____ opazili kakršne koli spremembe?
15. Kako da niste izbrali drugih treh metod? V vašem primeru je šlo za metode ____A____, ____B____ ter ____C____.

Izpolnjene ankete in opravljeni intervjuji, se nahajajo pri avtorju.