

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Meta Logar

**Strategije soočanja s stresom in partnerski odnos – primer
Centrov za socialno delo**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2023

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Meta Logar

**Strategije soočanja s stresom in partnerski odnos – primer
Centrov za socialno delo**

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Bojana Mesec

Ljubljana, 2023

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in priimek: Meta Logar

Naslov: Strategije soočanja s stresom in partnerski odnos – primer Centrov za socialno delo

Kraj: Ljubljana

Leto: 2023

Število strani: 55

Število prilog: 2

Mentorica: doc. dr. Bojana Mesec

Povzetek:

Tema doživljanja stresa je vedno bolj aktualna, prav tako tema strategij soočanja s stresom. Precej manj se govori o uspešnosti strategij in dejavnikih za uspešnost, o slednjih je govorila le ena raziskava. Eden izmed dejavnikov je odpornost posameznika, njen sestavni člen pa so med drugim varni odnosi, zato sem se odločila raziskati povezavo med strategijami soočanja s stresom in maritalnim statusom posameznika. Kot pomemben vir opore pri soočanju s stresom mnogi avtorji naštevajo tudi partnerja oz. partnerski odnos. Zato sem preverila, ali obstaja povezava med kakovostjo partnerskega odnosa in strategijami soočanja s stresom. Moji hipotezi sta bili tako sledeči: (1) obstaja statistično pomembna razlika med nivojem zaznanega stresa glede na maritalni status posameznika (samski/-a, v dolgotrajni zvezi, poročen/-a oz. v sklenjeni partnerski zvezi, ločen/-a, ovdovel/-a) in (2) višja stopnja kvalitete partnerskega odnosa pozitivneje korelira z izbiro funkcionalnih strategij soočanja s stresom kot z disfunkcionalnimi. Hkrati višja stopnja kvalitete partnerskega odnosa slabše korelira z izbiro disfunkcionalnih strategij.

Raziskava je kvantitativna, metoda zbiranja podatkov je spletna anketa. Merski instrument je sestavljen iz štirih drugih vprašalnikov, ki so že preverjeni in zanesljivi, pridobila sem jih na spletu, za potrebe diplomskega dela pa sem jih dala prevesti iz angleščine v slovenščino. Moja preučevana populacija so zaposleni na centrih za socialno delo v Sloveniji v februarju in marcu leta 2023, osipek sestavlja 186 oseb znotraj populacije, ki so v celoti izpolnile vprašalnik. Zbrane podatke sem analizirala s pomočjo programa SPSS 27.

Analiza podatkov je pokazala, da se stopnja zaznanega stresa ne razlikuje glede na maritalni status, je pa povezana z zadovoljstvom v odnosu (višja stopnja zadovoljstva pozitivno korelira z nižjo stopnjo zaznanega stresa). Prav tako so z zadovoljstvom v partnerskem odnosu povezane strategije soočanja s stresom. Bolj kot so osebe v svojem partnerskem odnosu zadovoljne,

pogostejše v stresnih situacijah uporabijo strategije iskanja čustvene podpore ter obračanja k drugim po nasvet in pomoč, redkeje pa strategije opuščanja dosedanjega vedenja (odnehajo nad svojimi prizadevanji) in samoobtoževanja. Rezultati so pokazali, da osebe z višjo odpornostjo pogostejše uporabljajo funkcionalne strategije soočanja s stresom (aktivno soočanje, iskanje čustvene podpore, pozitivno interpretiranje, načrtovanje, religijo, sprejemanje situacije) in redkeje disfunkcionalne strategije (opuščanje dosedanjega vedenja in samoobtoževanje) kot osebe z nižjo stopnjo odpornosti.

Ključne besede: doživljanje stresa, strategije soočanja s stresom, maritalni status, zadovoljstvo v partnerskem odnosu, odpornost

Title: Coping strategies for stress and relationship - case study of social work centers

Abstract: The topic of experiencing stress is increasingly topical, as is the topic of coping strategies. There is much less talk about the effectiveness of strategies and success factors, with only one study on the latter. One of the factors is individual resilience, and one of the components of resilience is secure relationships, so I decided to investigate the link between coping strategies and marital status. Many authors also cite the partner as an important source of support in coping with stress. Therefore, I examined whether there is a link between the quality of the partner relationship and coping strategies. My hypotheses were that (1) there is a statistically significant difference between the level of perceived stress according to the marital status of the individual (single, in a long-term relationship, married or concluded partnership, divorced, widowed) and (2) a higher level of partner relationship quality correlates more positively with the choice of functional coping strategies than dysfunctional coping strategies. At the same time, higher levels of partner relationship quality correlate less well with the choice of dysfunctional strategies.

The research design is quantitative, the data collection method is an online survey. The measuring instrument consists of four other questionnaires, which are already validated and reliable, I obtained them online and had them translated from English into Slovenian for the purposes of the thesis. My study population is the employees of social work centres in Slovenia in February and March 2023, the dropout population consists of 186 persons within the population who fully completed the questionnaire. I analysed the collected data using SPSS 27.

The data analysis showed that the level of perceived stress does not differ according to marital status, but is related to relationship satisfaction (higher levels of satisfaction positively correlate with lower levels of perceived stress). Coping strategies are also related to partner relationship satisfaction. The more satisfied people are in their relationship, the more often they use the strategies of seeking emotional support and turning to others for advice and help in stressful situations, and the less often they use the strategies of abandoning previous behaviour (giving up on their efforts) and self-blame. The results showed that those with higher resilience were more likely to use functional coping strategies (active coping, seeking emotional support, positive interpretation, planning, religion, acceptance of the situation) and less likely to use dysfunctional coping strategies (abandoning previous behaviour and self-blame) than those with lower resilience.

Keywords: experiencing stress, coping strategies, marital status, partner relationship satisfaction, resilience

Vsebina

1. TEORETIČNI UVOD	9
1.1. Stres socialnih delavk in delavcev na centrih za socialno delo	9
1.2. Strategije soočanja s stresom.....	11
1.3. Stili navezanosti in soočanje s stresom	21
1.4. Partnerski odnos	23
2. FORMULACIJA PROBLEMA	26
3. METODOLOGIJA	27
3.1. Vrsta raziskave	27
3.2. Spremenljivke.....	27
3.3. Merski instrument.....	28
3.4. Populacija, vzorec	29
3.5. Zbiranje podatkov.....	29
3.6. Obdelava podatkov	30
4. REZULTATI	31
4.1. Udeleženci	31
4.2. Doživljanje stresa in maritalni status.....	32
4.3. Kakovost partnerskega odnosa in strategije soočanja s stresom	33
4.4. Odpornost	35
5. RAZPRAVA	39
6. SKLEPI IN PREDLOGI	41
7. LITERATURA	43
8. PRILOGE	48

Kazalo preglednic

Preglednica 1.1: Strategije soočanja s stresom in avtorji, ki jih omenjajo.	12
Preglednica 4.3: Deskriptivne statistike.	32
Preglednica 4.4: Doživljanje stresa in maritalni status.....	33
Preglednica 4.5: Doživljanje stresa in zadovoljstvo v partnerskem odnosu.....	33
Preglednica 4.6: Zadovoljstvo v partnerskem odnosu in strategije soočanja s stresom.	34
Preglednica 4.7: Odpornost, zadovoljstvo v partnerskem odnosu, doživljanje stresa in strategije soočanja s stresom.	36
Preglednica 4.8: Odpornost in maritalni status.....	37
Preglednica 4.9: Odpornost in starost.....	37

Kazalo grafov

Graf 1.1: Shema skrbi zase, povzeto po Videmšek, 2021	19
Graf 4.1: Razpored udeležencev po delovnih področjih	31

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. STRES SOCIALNIH DELAVK IN DELAVCEV NA CENTRIH ZA SOCIALNO DELO

Ičanovič (2015, str. 32) v svoji raziskavi prisotnosti stresa na določenih centrih za socialno delo (Bežigrad, Vič-Rudnik in Moste-Polje) pokaže, da socialnim delavcem stres povzroča prevelika količina administrativnega dela in prevelika pričakovanja uporabnikov, pripomorejo pa tudi odgovornost pri odločitvah in zahtevni ter težavni uporabniki. Med stresne dejavnike anketirani dodajajo tudi časovno stisko, nemoč nad zakoni, pomanjkanje znanja in strah pred napakami.

Travis, Lizano in Mor Barack (2016) so se v longitudinalni študiji spraševali, kako so povezani stres, izgorelost in umik od dela pri socialnih delavkah na področju varstva otrok in mladostnikov. Kot glavne stresorje navajajo delovno–družinski konflikt, konflikt vlog in konflikt dvoumnosti.

Delovno-družinski konflikt je predstavljen kot nekompatibilnost delovnih in družinskih odgovornosti (Travis, Lizano in Mor Barak, 2016, str. 1082). Težko je usklajevati delovni urnik in skrbeti še za urnike svojih otrok ter ostalo, kar pride z družino. Vse pogostejše ljudje ostanejo v službah dlje ali pa odnašajo delo domov. Tako se velikokrat soočajo z občutki, da puščajo svoje otroke in partnerje na cedilu in jim ne posvečajo dovolj časa, hkrati pa jih skrbi, da delo ne bo opravljeno. Socialni delavci in delavke se vsak dan srečujejo s težkimi zgodbami uporabnikov, ki jih je težko odmisлити izven delovnega mesta. Prinašanje teh zgodb domov, četudi zgolj v mislih, povečuje delovno-družinski konflikt.

Konfliktnost vlog se nanaša na težavne in nejasne zahteve, s katerimi se socialne delavke soočajo (Travis, Lizano in Mor Barak, 2016, str. 1082). Socialne delavke so vse večkrat postavljene v konflikt med svojo profesionalno in birokratsko vlogo, saj birokratski sistemi večinoma ne dopuščajo kreativnosti, ki jo socialna delavka potrebuje pri svojem delu z uporabniki (Cink, 2008, str. 4). Zaradi pričakovanj slednjih so socialne delavke tako večkrat hkrati pod pritiskom nadrejenih, podrejenih, sodelavcev in uporabnikov (Bilban, 2014).

Konfliktnost dvoumnosti pomeni pomanjkanje jasnosti pri pričakovanju drugih – nadrejenih in uporabnikov (Travis, Lizano in Mor Barak, 2016, str. 1082). Ni jasno, kaj točno je njihova naloga in odgovornost, do kam seže njihov vpliv.

Te tri stresorje je njihova raziskava pokazala kot najbolj pogoste, kar pa ne pomeni, da so ti glavni viri stresa za vsakega zaposlenega na Centru za socialno delo. Poleg količine prisotnosti nekega stresorja je pomembno predvsem posameznikovo doživljanje le-tega. Za nekoga je lahko večja količina administrativnega dela velik problem, za drugega pa ne. Bolj kot količina stresa oziroma prisotnost nekega stresorja je pomembno posameznikovo doživljanje slednjega ter njegov odziv nanj, torej kakšnih strategij soočanja s stresom se poslužuje.

Kronični stresorji na delovnem mestu lahko prerastejo v izgorelost. Poznamo več definicij izgorelosti, vsem pa je skupno, da vključujejo stanje čustvene izčrpanosti. Izgorelost ima več plasti, tu se bom osredotočila na dve, čustveno izčrpanost in depersonalizacijo.

Čustvena izčrpanost, ki predstavlja center izgorelosti, se nanaša na občutke utrujenosti, ki so rezultat neobvladljivih zahtev. Občutki čustvene izgorelosti sčasoma privedejo do depersonalizacije. To je obrambno stanje cinizma, ki povzroči kognitivno ali čustveno neskladje z drugimi. Je obrambni mehanizem pred delovnimi zahtevami in izčrpanostjo (Travis, Lizano in Mor Barak, 2016, str. 1078). Zaradi depersonalizacije socialna delavka začne na svoje uporabnike gledati kot na objekte. Čustveno izčrpanost in depersonalizacijo (med vsemi področji socialnega dela) v največji meri kažejo socialne delavke, ki delajo na področju varstva in zaščite otrok (Stibilj, 2020, str. 29).

Ne glede na delovno mesto pa je postopek izgorevanja vedno enak. Izgorelost se razvija v daljšem časovnem obdobju, lahko opazimo štiri faze razvoja (Bilban in Pšeničny, 2007).

1. Velik delovni entuziazem: želimo se dokazati in iščemo potrditev, zato vlagamo veliko truda in npora v doseganje ciljev, kar povzroči utrujenost in upad delovne učinkovitosti.
2. Stagnacija: za svoj vložek ne dobimo potrebne nagrade, kar povzroča frustracijo. Pojavijo se dvomi v lastno kompetentnost, preutrujenost ... oseba se lahko socialno izolira, saj nima energije za ohranjanje medosebnih odnosov.
3. Socialna izolacija: pojavi se depersonalizacija. Socialna delavka z uporabnikom oblikuje brezosebni odnos, kjer prevladujeta nestrpnost in cinizem.
4. Apatija oz. skrajna izgorelost: značilni so simptomi depresije, morda tudi samomorilne misli.

Izgorelost vodi v umik zaposlenega. Je psihološko stanje odmikanja od službe ob ohranitvi zaposlitve. Odteg od dela in vedenje, s katerim iščemo izhod sta obliki umika zaposlenega. Odteg od dela pomeni ne biti prisoten z mislimi pri delu ali zavračanje dela z miselnim odtegom.

Fizično smo prisotni, z mislimi pa smo nekje drugje. Znaki se kažejo v tem, da ne vložimo vsega svojega truda v delovne naloge, izogibamo se sodelavcem in delovnega časa ne uporabljamo v te namene. Vedenje, kjer iščemo izhod, pa pomeni razmišljanje o prenehanju dela z iskanjem nove zaposlitve. Obe obliki rezultirata v zmanjšanju kreativnosti, inovativnosti ter motiviranosti (Travis, Lizano in Mor Barak, 2016, str. 1078).

Socialne delavke tako oblikujejo vedno bolj površinske odnose s svojimi uporabniki, povečujejo fizično razdaljo med njimi, se izogibajo srečanjem v živo, za reševanje situacij ne iščejo najbolj kreativnih rešitev in jih ne soustvarjajo z uporabniki, ampak poskušajo najti najhitrejšo pot, da zaključijo primer.

Raziskava, ki so jo Travis, Lizano in Mor Barak izvedli leta 2016, je pokazala, da stresorji ne vplivajo neposredno na depersonalizacijo in vedenje, s katerim iščejo nove zaposlitve. Stresorji (predvsem delovno-družinski konflikt in konflikt vlog) neposredno (ob kronični prisotnosti) povzročajo čustveno izmučenost, ta pa vodi v depersonalizacijo. Čustvena izmučenost vodi tako v odteg od dela in iskanje nove zaposlitve, depersonalizacija pa samo v slednje. Če poenostavim, kronični stres vodi v izgorelost, ta pa v odmik od dela.

Na prisotnost stresorjev ne moremo prav veliko vplivati. Adiministrativnega dela ne moremo zmanjšati po lastni volji, ne moremo zmanjšati odgovornosti pri našem delu. Lahko pa vplivamo na svoj odziv. Lahko vplivamo na to, kako mi stresorje doživljamo, še bolj pa na to, kako se nanje odzovemo, torej kakšnih strategij soočanja s stresom se poslužujemo.

1.2. STRATEGIJE SOOČANJA S STRESOM

Soočanje oziroma obvladovanje je multidimenzionalna konstrukcija, ki zajema vedenjske in kognitivne mehanizme, ki se uporabljajo za upravljanje z notranjimi in zunanji zahtevami stresnih situacij in vključevanje samoreguliranja (Lazarus in Folkman, 1984, str. 193).

Med sistematičnim pregledom literature, ki sem ga izvedla leta 2022, sem razbrala naslednje strategije, ki se jih posamezniki poslužujejo za soočanje s stresom. V spodnji tabeli so prikazane strategije, ki sem jih razbrala iz raziskav, avtorji, ki jih omenjajo, ter povezava s strategijami, ki jih raziskujem kasneje v raziskavi in so povzete po vprašalniku, ki ga sem ga uporabila (glej str. 28).

Preglednica 1.1: Strategije soočanja s stresom in avtorji, ki jih omenjajo.

Strategija	Avtor_ji	Povezava s strategijo v raziskavi
čustveno osredotočeno soočanje	Wirth, Mette, Prill, Harth & Nienhaus, 2019 Ryan, Bergin, & Wells, 2019 Barck-Holst, Nilsonne, Åkerstedt & Hellgren, 2019 Ahern, Sadler, Lamb & Gariglietti, 2017	iskanje čustvene podpore, obračanje k drugim po pomoč in nasvet, sprejemanje, humor
problemsko osredotočeno soočanje	Wirth, Mette, Prill, Harth & Nienhaus, 2019 Ryan, Bergin, & Wells, 2019 Barck-Holst, Nilsonne, Åkerstedt & Hellgren, 2019	aktivno soočanje, načrtovanje
duhovno soočanje	Brady, 2017	religija
pozitivno soočanje	Brady, 2017	pozitivno interpretiranje, humor
socialna podpora	Wirth, Mette, Prill, Harth & Nienhaus, 2019 Ryan, Bergin, & Wells, 2019 Ahern, Sadler, Lamb & Gariglietti, 2017 Brady, 2017 Peters, Hobson & Samuel, 2021 Welander, Blomberg & Isaksson, 2018 Welander, Astvik, & S Isaksson, 2018	iskanje čustvene podpore, obračanje k drugim po pomoč in nasvet

	Barck-Holst, Nilsonne, Åkerstedt & Hellgren, 2020	
supervizija	Ryan, Bergin, & Wells, 2019 Barck-Holst, Nilsonne, Åkerstedt & Hellgren, 2019 Stanley, Buvaeswari & Arumugam, 2018 Peters, Hobson & Samuel, 2021 Lizano, 2015 Welandar, Blomberg & Isaksson, 2018	iskanje čustvene podpore, obračanje k drugim po pomoč in nasvet
disfunkcionalne/izogibajoče strategije	Wirth, Mette, Prill, Harth & Nienhaus, 2019 Ahern, Sadler, Lamb & Gariglietti, 2017 Stanley, Buvaeswari & Arumugam, 2018 Lizano, 2015	preusmeritev pozornosti, zanikanje problema, opuščanje dosedanjega vedenja, uporaba substanc, zračenje, samoobtoževanje
nezdrave prehranjevalne navade	Brady, 2017	uporaba substanc
strategija pobožnih želja	Ryan, Bergin, & Wells, 2019	preusmeritev pozornosti
priznavanje malih zmag	Wirth, Mette, Prill, Harth & Nienhaus, 2019	/
izolacija	Lizano, 2015	zanikanje problema, opuščanje dosedanjega vedenja, samoobtoževanje
zmanjšanje delovnih ur	Barck-Holst, Nilsonne, Åkerstedt & Hellgren, 2019	/

	Barck-Holst, Nilsonne, Åkerstedt & Hellgren, 2020	
preventiva	Ahern, Sadler, Lamb & Gariglietti, 2017	/

Med primere čustveno osredotočenega soočanja s stresom so avtorji prišteli ohranjanje profesionalnih meja (biti prijateljski v odnosu, a ne postati prijatelj), ohranjanje meje med delom in zasebnim življenjem (doma naj se poskusijo vzdržati pogovora o delu, naj ne jemljejo nadur), ukvarjanje s hobiji (telovadba, poslušanje glasbe, meditiranje) oziroma »vzeti si čas zase« (Wirth, Mette, Prill, Harth in Nienhaus, 2019; Ryan, Bergin in Wells, 2019; Barck-Holst, Nilsonne, Åkerstedt in Hellgren, 2019; Ahern, Sadler, Lamb in Gariglietti, 2017). Primer strategije je tudi izogibanje pobegu (Wirth, Mette, Prill, Harth in Nienhaus, 2019), ki je sestavljeno iz pobožnih želja in vedenjskih prizadevanj izogibanja problemu preko reguliranja stresnih čustev, ki ji povzroča problem (Ghaderi, 2017), oddaljevanje od slednjega, pozitivno preoblikovanje, sprejemanje situacije (npr. sprejeti meje svojega vpliva, sprejeti uporabnikovo obnašanje in ga ne jemati osebno) (Wirth, Mette, Prill, Harth in Nienhaus, 2019).

Čustveno osredotočeno soočanje je pogosteje uporabljeno, ko oseba dojema situacijo kot nespremeljivo (Wirth, Mette, Prill, Harth in Nienhaus, 2019). Stanley, Buvaneswari in Arumugam (2018) so ugotovili, da je čustveno osredotočeno soočanje pogosteje uporabljeno pri višjih ravneh stresa, problemsko osredotočeno soočanje pa pri nižjih.

Druga krovna strategija je problemsko osredotočeno soočanje (Wirth, Mette, Prill, Harth in Nienhaus, 2019; Ryan, Bergin in Wells, 2019; Barck-Holst, Nilsonne, Åkerstedt in Hellgren, 2019; Ahern, Sadler, Lamb in Gariglietti, 2017). To označuje aktivno soočanje, načrtovanje, uporabo instrumentalne podpore (Stanley, Buvaneswari in Arumugam, 2018). Problemsko osredotočeno soočanje se običajno uporablja, ko oseba situacijo dojema kot spremenljivo (Wirth, Mette, Prill, Harth in Nienhaus, 2019).

Duhovno soočanje vključuje več duhovnih in altruističnih aktivnosti, kot so obisk cerkve, prostovoljstvo, meditacijo, pisanje dnevnika. Pokazalo se je, da ta vrsta strategije povečuje zadovoljstvo, ne vpliva pa na izgorelost (Brady, 2017).

Primeri pozitivnega soočanja sta npr. zadostna količina spanca in redni odmori med delom. Upoštevanje te strategije je povezano z večjim zadovoljstvom pri delu, zmanjšuje izgorelost ter olajšuje soočanje s sekundarno travmo (Brady, 2017).

Socialno podporo nekateri prištevajo k čustveno osredotočenemu soočanju, nekateri pa jo opisujejo kot samostojno strategijo. Omenjena je najpogostejša. Pomeni podporo prijateljev, sodelavcev, nadrejenih, supervizorjev in družine. Vključuje upravljanje s čustvi izven dela, takoj po napornih interakcijah, posvet s kolegi s podobnimi izkušnjami (Wirth, Mette, Prill, Harth in Nienhaus, 2019; Ryan, Bergin in Wells, 2019; Ahern, Sadler, Lamb in Gariglietti, 2017; Brady, 2017; Peters, Hobson in Samuel, 2021; Welander, Blomberg in Isaksson, 2018; Welander, Astvik in Isaksson, 2018; Barck-Holst, Nilsonne, Åkerstedt in Hellgren, 2020). Pri podpori s strani sodelavcev upoštevajo tudi usposabljanje oziroma pomoč pri vaji uporabe znanj (Welander, Blomberg in Isaksson, 2018). Je zelo koristna in uporabna strategija, po drugi strani pa avtorji omenjajo, da posamezniki ne želijo obremenjevati prijateljev in družine s težkimi primeri. Pokaže se, da je socialna podpora edina, ki pomaga pri stresu zaradi sekundarne travme ter povečuje zadovoljstvo pri delu (Brady, 2016).

Disfunkcionalne strategije pomenijo izogibanje problemom in čustvenim posledicam, kar je disfunkcionalno že v naravi, zato nimajo pozitivnega vpliva na posameznika in soočanje s situacijo. Med te strokovnjaki štejejo zračenje (nenaden izbruh, izražanje negativnih čustev na neprimeren način), zanikanje, vedenjsko razvezanost, samodistrakcijo in samoobtoževanje (Stanley, Buvaneswari in Arumugam, 2018). Sem spada tudi uporaba substanc (alkohol, tobak), za katero pa imajo razdvojena mnenja. Nekateri pravijo, da pitje alkohola pomaga pri sprostitvi (Wirth, Mette, Prill, Harth in Nienhaus, 2019), spet drugi ga kot strategijo soočanja strogo odvrčajo (Lizano, 2015).

Strategija pobožnih želja pomeni željo oziroma predstavljanje, da se bo zgodilo nekaj, kar se najverjetneje ne more zgoditi (The Britannica Dictionary, b. d.). Sicer pomaga regulirati čustveno izmučenost, ker pa je zelo neprilagojena strategija, je pogosta uporaba le-te povezana s slabšim psihičnim počutjem posameznika v primeru večjih delovnih zahtev (Ryan, Bergin in Wells, 2019).

Zmanjšanje delovnih ur je prav tako nekajkrat omenjena strategija (Barck-Holst, Nilsonne, Åkerstedt in Hellgren, 2019; Barck-Holst, Nilsonne, Åkerstedt in Hellgren, 2020). Tako lahko

posameznik razreši časovni konflikt in zmanjša stres med prostim časom, saj ima tako več časa za prijatelje, hišna opravila, počitek, vadbo, skrb za otroke ... zmanjšuje čustveno izmučenost, poveča potrpežljivost do agresivnih uporabnikov, odnosi s sodelavci, prijatelji ter partnerji se izboljšajo.

Pod preventivo avtorji Ahern, Sadler, Lamb in Gariglietti (2017) prištevajo odhod na dopust, ko je to možno, oziroma imeti pogostejše odsotnosti z dela.

K funkcionalnemu odzivu lahko pripomore tudi pozitiven notranji dialog. Rakovec (2019) je v mini raziskavi ugotavljal, kako notranji dialog začetnih svetovalcev vpliva na izvajanje svetovalnih pogovorov, ki so pogosto stresni za novega strokovnega delavca. Ima štiri osnovne funkcije: samousmerjevalno, evalvativno, samo-kritično in samo-spodbujevalno. Medtem ko prve tri povzročajo negativne občutke, samo-spodbujevalni notranji dialog (»Nič ni narobe, vse je v redu.«, »Dobro mi gre.«, »Sem precej dobra.«) sproža pozitivna čustva sreče in samozavesti, kar privede do bolj racionalnega vedenja. Samospodbujanje je torej lahko funkcionalna strategija soočanja s stresom oziroma je vpeta v druge funkcionalne strategije. S pozitivno miselnostjo se lažje spopadamo s svetom, kot če vedno vidimo le tisto, kar ne gre po planu.

Ko doživljamo večje količine stresa, je zelo pomembno, da ne pozabimo nase. Da lahko drugim pomagamo po svojih najboljših močeh, moramo najprej poskrbeti, da smo sami v svojem najboljšem stanju – za psihično, fizično in duhovno zdravje. Najprej moramo poskrbeti zase, da bomo lahko poskrbeli za druge. Skrb zase je pomemben del številnih strategij soočanja s stresom.

1.2.1. SKRB ZASE

Glavni problem niso stresorji sami, pač pa človekovi odzivi nanje (Bilban, 2014, str. 15). Pri prenašanju stresa so pomembni različni dejavniki. Te lahko v osnovi delimo na osebne lastnosti, prehodne osebne značilnosti ter situacijske in druge zunanje dejavnike. Med osebne lastnosti štejemo čustveno stabilnost, nagnjenost k depresiji in naučeno nemoč, občutje nadzora in kompetentnosti, naučene sloge soočanja s stresom, empatijo, altruizem, sposobnosti, veščine in pripravljenost izreči prošnjo za pomoč. Prehodne osebne značilnosti so razpoloženje, čustvena stanja, vloge, možnosti zračenja in izpovedovanje negativnih občutkov, ocene ter

presoje obremenjujoče situacije. Med situacijske in zunanje dejavnike štejemo socialno oporo prijateljev, družine, institucije, sredstva in rezerve, ki jih imamo na voljo, ter stopnjo empatije in altruizma drugih (Bilban, 2014, str. 21).

Z namenom preprečevanja tveganja je vedno več pozornosti usmerjene v izvajanje skrbi zase. V poklicih pomoči, kamor spada tudi socialno delo, se pogosto dogaja, da to privede do odpovedovanja lastnim potrebam in skrbi zase. Zaradi skrbi za druge strokovne delavke pogosto ne prepoznajo lastnih potreb, menijo, da bodo zmogle same, menijo, da so zgolj preobčutljive itd. Vsekakor pa je za kakovostno delo in pomoč drugim najprej treba poskrbeti zase (Videmšek, 2021, str. 253). To pomeni, da se naučimo ljubiti, sprejemati in negovati sebe, šele nato bomo lahko skrbeli za druge (Cox in Steiner, 2013 str. 28).

Skrb zase poteka na večih ravneh. Na osebni ravni pomeni zavedanje pomena skrbi zase in osebno zavzetost, da strokovni delavec sam poskrbi zase in prepozna dogajanje (mikro raven). Na odnosni ravni je treba poskrbeti za odnose, v katere je posameznik vpet, saj čustvena in socialna podpora preprečujeta izgorelost (mezzo raven) (Newell in MacNeil, 2010, str. 63). Raziskovalci so ugotovili, da je večja kakovost partnerskega odnosa povezana z boljšim zdravjem posameznika. V nezadovoljivih odnosih manjka socialne podpore (Hawkins in Booth, 2005, str. 464), ki pa je ena najpomembnejših strategij soočanja s stresom. Na mezzo ravni skrb zase pomeni tudi organizacijo pogojev za skrb zase (kaj lahko stori organizacija – omogočanje supervizij, enakomerna razporeditev dela). Tretji del je strukturno zavedanje, vzpostavljanje standardov in normativov, ki omogočajo dovolj časa za opravljanje socialnega dela (makro raven) (Videmšek, 2021, str. 253).

Na mezzo- in makroraven običajno nimamo prav veliko vpliva, zato je skrb zase v prvi vrsti odgovornost vsakega posameznika. Organizacija nam pri tem lahko pomaga, a ne vedno. V ta koncept sodi tudi zastavljanje ciljev in postavljanje meja v povezavi z odmori od dela, delovno obremenitvijo in skrbjo za uporabnika. Prvi problem se kaže v pomanjkanju časa za skrb zase. Veliko ljudi si ne zna vzeti časa, da bi razvili sočutje do sebe, ne znajo si dati prednosti. Drugi paradoks predstavlja dejstvo, da socialne delavke tega, kar priporočajo svojim uporabnikom (manj dela, več telovadbe, zdrava prehrana ...) same ne upoštevajo. Druge učijo stvari, ki bi jih morale uporabljati same (Norcross in Guy, 2007).

Na mikro ravni se lahko osredotočimo na splošno skrb za telo. Eden izmed glavnih povzročiteljev stresa je ravno pomanjkanje telesne aktivnosti. Z vzdrževanjem le-te smo

živahnejši, bolj motivirani in intelektualno bolj dejavni (Ičanović, 2015, str. 41). Zraven ne smemo pozabiti na zadostno količino spanja in zdravo prehrano. Ti trije dejavniki so praktično neločljivo povezani. Lahko se poslužimo tudi drugih strategij: slikanje, risanje, aktivnosti na prostem, zatek v religijo, joga, meditacija ... (Newell in MacNeil, 2010, str. 63). V mikro raven spadajo tudi psihološka skrb zase (samorefleksija, prostočasne dejavnosti, branje ...), čustvena skrb zase (ohranjanje pozitivnosti, izražanje negativnih čustev ...), duhovna skrb zase (molitev, religija, mir ...), strokovna skrb zase (čas za odmor, ureditev delovnega prostora, ravnovesje med količino dela ... in ravnovesje med delom, družino, odnosi, počitkom ...) (Cox in Steiner, 2013, str. 32).

Ena izmed temeljnih sestavin skrbi zase je sočutje do sebe. Pomeni razvijanje prijaznega odnosa do sebe, kot ga sicer razvijamo v sodelovanju z drugimi. S sočutjem do sebe dosežemo večje zadovoljstvo v življenju in boljšo socialno povezanost (Hofmeyer, Kennedy in Taylor, 2019, str. 2). Do njega pridemo s prijaznostjo do sebe (razumevanje in sprejemanje samega sebe), z deljenjem svojih izkušenj z drugimi (povežemo se z ljudmi, ki gredo skozi podobno trpljenje) in čuječnostjo (biti prisoten v trenutku tu in zdaj, se zavedati telesnih senzacij, ki jih povzročajo naša čustva) (Neff, 2011, str. 4).

Pomembno je tudi zavedanje, da ima vsak človek sposobnost obnavljanja in okrevanja. To ne pomeni, da smo neobčutljivi za stres. Okrevanje omogoči, da oseba postane močnejša, saj v procesu odkriva vire moči. Za to pa so potrebni čas, trud in pogum. Ljudje smo socialna bitja in tudi odpornost se razvija skozi povezavo človeka z okoljem. Je sposobnost biti srečen tudi po tem, ko se je zgodilo nekaj težkega (odpornost psihe). Prispeva k varovanju zaposlenih pred negativnimi vplivi stresa in jim pomaga pri prilagoditvi na delovnem mestu (Rus Makovec, 2003, str. 135-139). Odpornost gradimo vse življenje, preko izkušenj, odnosov, miselnosti. Je izjemno pomembna pri načinih soočanja s stresom in izbiri strategije.

Na mezzo ravni, kamor je vpeto tudi delovno okolje posameznika, je pomembna supervizija, ki je prav tako ena izmed strategij soočanja s stresom. Ta pripomore k ozaveščenosti znanj posameznikov in razvoju občutka lastne kompetentnosti. Pomaga pri tem, da posamezniki tudi pri sebi, in ne samo pri ljudeh z osebno izkušnjo, vidijo vire moči in začnejo prakticirati koncepte, ki jih uporabljajo pri svojem delu (Videmšek, 2021, str. 254). Z urejenostjo delovnih pogojev in razumevanjem organizacije lahko pomembno zmanjšamo tveganje za delovno-družinski konflikt. V prejšnjem poglavju sta omenjeni tudi strategiji zmanjšanja delovnih ur in preventiva. Obe spadata v mezzo raven skrbi zase oziroma k skrbi za zaposlene s strani

organizacije. Z zmanjšanjem delovnih ur se razbremenijo zaposlene, izboljšajo se odnosi med zaposlenimi in domačimi, posamezniki imajo na splošno več časa zase in za domača opravila.

Graf 1.1: Shema skrbi zase, povzeto po Videmšek, 2021.



Nekaj nasvetov za soočanje s stresom, ki jih lahko naredi vsak ne glede na zaposlitev (Bilban, 2014, str. 23–24).

- Skrbimo zase. Oblikujemo svoj zaščitni program, kar pomeni, da v svoje delo vključimo zabavo oz. nekaj, kar nas sprošča. Med stresnimi situacijami je pomembno, da veliko časa preživimo z družino in prijatelji.
- Določimo meje svojega delovanja. Izberemo področje, kjer je treba postaviti meje, kar lahko pomeni, da spremenimo svoj delovni čas, zmanjšajmo število težkih uporabnikov. Treba je določiti meje svojega profesionalnega dela in se zavedati, da služba ni vse.
- Določimo ukrepe za premagovanje stresa. Poiščemo nekoga, s komer se bomo lahko pogovorili (prijatelj, nekdanji profesor, mentor, vodja, verska skupnost, terapevt). Če ne gre drugače, se lahko vključimo v izobraževanje za menjavo poklica.
- Analiziramo sami sebe. Prepoznamo svoje vrednote in želje, ugotovimo, kaj delamo dobro in z veseljem ter česa ne maramo. Na podlagi tega določimo cilje in strategijo za doseg le-teh.
- Premagamo občutek, da so drugi vedno boljši, da se to dogaja le nam. Stres je univerzalen pojav in je prisoten skoraj pri vsaki zaposlitvi.

V vsakdanjem življenju pa lahko opazimo, da so načini soočanja s stresom enkrat uspešni, drugič ne. Lahko je izbrana strategija v določeni situaciji za nekoga uspešna, drugemu pa ne

odgovarja. Tako se lahko socialna delavka z neko, njej stresno, situacijo bolje sooči sama, drugi je lažje, če prosi za nasvet. Niso vse strategije enako uspešne, predvsem pa niso univerzalno aplikativne za vsakega posameznika.

Dejavniki uspešnosti

Med sistematičnim pregledom literature, ki sem ga izvedla leta 2022, sem našla samo eno raziskavo, ki govori o uspešnosti posameznih strategij. Stanley, Buvaeswari in Arumugam (2018) ugotavljajo, da je čustveno osredotočeno soočanje običajno manj učinkovita strategija kot problemsko osredotočeno soočanje, hkrati pa je učinkovitost odvisna od izbire specifične strategije in karakteristik situacije (npr. vrsta stresorja). Posameznikova kognitivna ocena situacije in viri za reševanje le-te vplivajo na izbiro strategije. Na slednjo pomembno vpliva tudi odpornost posameznika, ugotavljajo Stanley, Buvaeswari in Arumugam (2018). Ta se nanaša na sposobnost posameznika, da ohranja stabilno delovanje in se prilagaja večjim spremembam. Opisujejo jo kot skupek trdnosti, smisla za nadzor, čustvene inteligence, optimizma, upanja, samoučinkovitosti, vztrajnosti in sposobnosti uvida problema kot izziv. Na odpornost, in posledično tudi na izbiro strategije ter uspešnost soočanja s stresom, vpliva pet faktorjev: (1) osebne kompetence, visoki standardi in vztrajnost, (2) toleranca do negativnih učinkov, (3) pozitivno sprejemanje sprememb, (4) varni odnosi in nadzor, (5) duhovni vplivi. Med četrti faktor spada tudi vpliv maritalnega statusa osebe. Avtorji ugotavljajo, da imajo poročene osebe višjo odpornost kot neporočene, višje povprečje uporabe čustveno in problemsko osredotočenega soočanja ter nižje povprečje uporabe disfunkcionalnih strategij. Partnerski odnos namreč zmanjšuje stres in izboljšuje psihično ter fizično zdravje posameznika. Oblika družine (nuklearna/združena) pri tem nima vpliva. V raziskavi so ugotovili tudi pozitivno povezavo med starostjo in odpornostjo ter uporabo čustveno osredotočenega soočanja. Povezava je sicer šibka in nejasna, a je mogoče eden od razlogov za povečano odpornost pri poročenih osebah; običajno so le-te starejše od neporočenih. Povezave med doživljanjem stresa, strategijami soočanja s stresom in odpornostjo bom predstavila pri poglavju Rezultati.

Na doživljanje stresa in izgorelost vplivajo samopodoba, notranje mesto nadzora, splošna samoučinkovitost, ekstravertiranost, vestnost, prijaznost/všečnost, trdnost in čustvena stabilnost posameznika. Ti dejavniki zmanjšujejo čustveno izčrpanost in depersonalizacijo (Stanley, Buvaeswari in Arumugam, 2018), kar lahko povežemo s skrbjo zase – bolj ko

skrbimo zase, boljšo samopodobo imamo, smo bolj čustveno stabilni in trdni, manjše je tveganje za višjo stopnjo doživljanja stresa in pojav izgorelosti.

Na uspešnost soočanja s stresom vplivajo tudi osebni faktorji: humor, zmožnost povezave z brezdomsko mladino, kulturna odpornost (imeti povezave s širšo družino), imeti enako kulturo kot uporabniki, življenjske izkušnje, sposobnost biti skrben, potrpežljiv, empatičen (Wirth, Mette, Prill, Harth in Nienhaus, 2019). Našteti dejavniki so sicer specifični za socialno delo z brezdomci, nekatere izmed njih (humor, življenjske izkušnje, sposobnost biti skrben, potrpežljiv in empatičen) pa lahko razširimo na celotno socialnodelavsko prakso.

Na izbiro in uspešnost strategije pomembno vpliva posameznikova odpornost, ki jo med drugim sestavljajo tudi varni odnosi. Te navezujemo v skladu s stili navezanosti, ki jih vzpostavimo že v otroštvu. Temelje odpornosti tako postavi odnos s starši oziroma s pomembno osebo v odnosih navezanosti.

1.3. STILI NAVEZANOSTI IN SOOČANJE S STRESOM

Vzorci navezanosti, ki so temelji sklepanja odnosov in delovanja v njih, izhajajo iz otroštva. Na osnovi ponavljajočih interaktivnih izkušenj otrok oblikuje predstavo o dostopnosti njegove pomembne osebe, oblikuje notranje delovne modele, ki predstavljajo kognitivne mehanizme v ozadju vedenjskega sistema navezanosti. Modeli se oblikujejo glede na zaupanje, da je oseba, na katero je otrok navezan, dosegljiva in odzivna. Navezanost v času razvoja otrok uravnava sam, vzorec navezanosti postane del njega samega (Bowlby v Kobal Možina, 2007, str. 80–81). Na podlagi notranjega delovnega modela posameznik iz otroštva v odraslost prenese svoj stil navezanosti. Kot se je navezal na svojo pomembno osebo v otroštvu, tako bo vzpostavil navezavo z drugimi pomembnimi osebami v življenju, predvsem z osebo, s katero je v partnerskem odnosu (Bartholomew in Horowitz, 1991, str. 233).

Varno navezani posameznik je pozitivno naravnan do intimnih odnosov in jih vzdržuje brez težav, ne da bi ob tem izgubil osebno avtonomijo (Bartholomew in Horowitz, 1991, str. 233). Oseba brez težav vzpostavi globljo vez z drugim, a se ne zlije z njim in vseeno ostane svoja oseba.

Preokupirano navezani posameznik ne doživlja dovolj velikega občutka lastne vrednosti. Pretirano je vpleten v odnose večje čustvene bližine, njegovo samospoštovanje je odvisno od

sprejemanja drugih. Pretirano išče bližino drugih in postane ranljivejši, ko svojih potreb po bližini ne zadovolji (Bartholomew in Horowitz, 1991, str. 234).

Plašno izogibajoče navezani posameznik ne doživlja občutka lastne vrednosti in pričakuje, da mu drugi ne bodo naklonjeni. Izogiba se globljim odnosom zaradi strahu pred zavrnitvijo, občutkom osebnega nezaupanja in nezaupanja v druge (Bartholomew in Horowitz, 1991, str. 234).

Odklonilno izogibajoče navezani posameznik podcenjuje pomembnost odnosov z večjo čustveno bližino, se slabo čustveno izraža, poudarja neodvisnost in zanašanje na samega sebe (Bartholomew in Horowitz, 1991, str. 234).

Bolj kot so osebe varno navezane, več bližine v odnosih čutijo, več intimnosti, se zanesejo na drugega in dojemajo drugega kot varno bazo. Stili navezanosti so spremenljivi, zato tudi plašni, odklonilni in preokupirani stili navezanosti ne določajo posameznikovih odnosov a priori, posameznik jih lahko, ob vloženem delu na sebi, spremeni (Bartholomew in Horowitz, 1991, str. 234). Kot otroci ne moremo vplivati na stil navezanosti, ki ga oblikujemo, a vsi odrastemo in kot odrasli smo sami odgovorni za svoje življenje, svoje odnose. Zato odnosi v otroštvu lahko nudijo razumevanje za odnose, ki jih spletemo v odraslosti, a nikoli ne smejo biti izgovor.

Mehanizem navezanosti v odraslosti deluje kot zaščita pred nevarnostjo in leži v ozadju stresnih reakcij. Ko posameznik zazna stresno situacijo, se bo odzval v skladu s stilom navezanosti, ki ga ima v odraslosti s svojo pomembno osebo (in ki ga je prinesel iz otroštva) – iskal zaščito, se odzval z agresivnostjo ali se umaknil. Posameznik se bo odzval v skladu s pričakovanji o tem, ali je on takšna oseba, ki ji drugi običajno ponudijo podporo, ali zaznava druge pomembne osebe kot odzivne (Bowlby v Kobal Možina, 2007, str. 82).

Različni stili navezanosti vplivajo tudi na odzive na stres oz. strategije soočanja s stresom. Varno navezani posamezniki uporabljajo konstruktivne, instrumentalne strategije soočanja s stresom, iščejo podporo pri pomembnih drugih, priznavajo stres, ne da bi jih le-ta preplaval. Verjamejo v lastne sposobnosti obvladovanja stresa, imajo močan občutek lastne učinkovitosti in zaupajo v dobre namene drugih. S stresom se soočajo brez izključevanja ali pretiranega vključevanja svoje osebe navezanosti (Mikulincer, Orbach in Iavnieli v Kobal Možina, 2007, str. 83).

Posamezniki z izogibajočim stilom navezanosti (bolj odklonilno izogibajoči kot plašni) se običajno soočajo z obrambnimi poskusi izključitve osebe navezanosti in prepoznavanja

kakršnega koli vira stresa. Skušajo ohraniti občutek samozadostnosti, bežijo od bližnjih odnosov, minimalizirajo čustveno vpletenost, zanikajo potrebe po navezanosti, poudarjajo avtonomijo in nadzor. Uporabljajo mehanizme potlačevanja in disociacije (Mikulincer, Orbach in Iavnieli v Kopal Možina, 2007, str. 83).

Posamezniki s preokupirano navezanostjo poskušajo v situacijah stresa zmanjšati razdaljo z objektom navezanosti in povečati občutek »varne baze«, ki ga le-ta lahko zagotovi. Oklepajo se svojega ljubega, so pretirano pozorni in kontrolni. Na stres so pretirano občutljivi, uporabljajo pasivne tehnike soočanja s stresom. Stres se na ta način stopnjuje in razširja na druga področja v življenju (Mikulincer, Orbach in Iavnieli v Kopal Možina, 2007, str. 83).

Oseba navezanosti v odraslosti se iz starša/skrbnika preseli na partnerja oziroma partnerko, temeljni odnos navezanosti postane partnerski odnos. Za najbolj optimalno soočanje s stresom potrebujemo varen partnerski odnos. Pri tem moramo biti pozorni na dejstvo, da le varen partnerski odnos pozitivno vpliva najprej na odpornost, posledično pa na doživljanje stresa in soočanje s stresom. Nezdravi partnerski odnosi ne pomagajo pri soočanju s stresom, ga zgolj poslabšujejo. Zato ne smemo biti v zmoti, da se posameznik bolje spopada s stresom, če ima partnerja oz. partnerko, kot če ga/je nima. Varna navezanost ni definirana z obstojem partnerskega razmerja. Ker pa vseeno prevladujejo odrasli, ki živijo v partnerskem odnosu, ga opišem v naslednjem poglavju.

1.4. PARTNERSKI ODNOS

Partnerski odnosi so pomemben del našega življenja, v katerih lahko doživljamo tako pozitivne kot negativne izkušnje. Lahko služi kot pomemben vir opore in podpore pri soočanju s stresom. Ko sta partnerja povezana in podpirata drug drugega, se lažje soočata s stresom in se počutita bolj zaščiteno (Neff in Karney, 2009). Kaj torej določa kakovost odnosa? Dimenzije kakovosti odnosa so vse od zadovoljstva v odnosu, konfliktov, zaveze, socialne podpore, interakcije do razdora, odpuščanja in nasilja v domu. Močen indikator kakovosti odnosa je zadovoljstvo v njem. Ta v odnosu korelira z ostalimi indikatorji kakovosti, kot so: odnosna interakcija, konflikti v odnosu, odnosne težave in nagnjenost k razpadu odnosa. Prav tako korelira s prisotnostjo otrok v gospodinjstvu, gospodinjiskim prihodkom, religioznostjo, uporabo blaginje, enakopravnostjo v odnosu in soodvisnostjo družinskih in prijateljskih socialnih mrež (Amato v Kamp Dush, Taylor in Kroeger, 2008, str. 2).

Ena od dimenzij, ki določa zadovoljstvo v odnosu, je zagotovo naše osebno zadovoljstvo. Najprej moramo sami poskrbeti za lastno dobro počutje, ki ga lahko nato nadgradimo s sodelovanjem v partnerskem odnosu. Prevzeti moramo odgovornost za osebno počutje in sodelovanje v zdravem odnosu (Gostečnik v Erpič, 2022, str. 2). Teorija izbire pravi, da lahko nadziramo le sami sebe, ne moremo spremeniti partnerja, lahko pa naredimo kaj za izboljšanje odnosa (Glasser in Glasser v Erpič, 2022, str. 2).

Zadovoljstvo v odnosu izhaja iz doživljanja zadovoljstva posameznika. Preden smo lahko polno prisotni v odnosu z drugim, moramo najprej sami imeti določeno mero miru in varnosti. Ocena naše lastne vrednosti napoveduje zadovoljstvo s partnerskim odnosom (Zager Kocjan in Avsec v Erpič, 2022, str. 3). Ves čas moramo ohranjati stik s sabo in s svojimi potrebami, saj smo tudi mi podvrženi stalnim spremembam in rasti, tako nam neka stvar danes lahko daje zadovoljstvo, čez eno leto pa ne več.

V raziskavi, kjer so iskali kazalce zadovoljstva v partnerstvu, so med ključnimi pozitivnimi dejavniki izpostavili samospoštovanje, med negativnimi pa izogibanje, anksioznost in konfliktnost (Zager Kocjan in Avsec v Erpič, 2022, str. 3). Ni problematična konfliktnost sama, ampak kako konflikte sprejemamo in se z njimi soočamo (Kirk v Erpič, 2022, str. 3–4), kar lahko prenesemo tudi na stresne situacije – stresni dejavniki niso odvisni od nas in težko se jim izognemo, lahko pa vplivamo na naš odziv in sprejemanje situacije.

Pomemben dejavnik zadovoljstva v partnerskem odnosu je tudi nedeljena pozornost. Čas brez televizije, telefonov, otrok in drugih dejavnikov, ki bi kradli našega partnerja, je izrednega pomena. Daje nam občutek, da je naš odnos na prvem mestu, da se še vedno trudimo zanj in se nismo le navadili življenja drug z drugim. Zadovoljstvo v partnerstvu krepi tudi prijaznost in intimnost (Petriglieri v Erpič, 2022, str. 4).

Socialne delavke in delavci na centrih za socialno delo doživljajo veliko količino stresa, njegova kronična prisotnost pa lahko vodi v izgorelost. Zaradi slednje njihovo delo postane površinsko, nekreativno, svojim uporabnikom ne nudijo svojega najkakovostnejšega dela. Pri soočanju se posamezniki poslužujejo različnih strategij, nekatere so funkcionalne, druge disfunkcionalne. Del učinkovitega soočanja s stresom je tudi skrb zase. Le ko smo sami fizično, psihično in duhovno v najboljšem stanju, lahko uporabnikom nudimo najkakovostnejše opravljeno delo. K skrbi zase spada tudi skrb za medosebne odnose, v katere je socialni delavec ali delavka vpet/-a. Najpomembnejši odnos posameznika je partnerski, ki ga vzpostavimo v skladu s stilom

navezanosti, ki se oblikuje v otroštvu. Na tem temelji tudi odpornost, ki je izjemnega pomena pri doživljanju stresa in uspešnosti strategij soočanja s stresom.

2. FORMULACIJA PROBLEMA

V svoji diplomski nalogi sem preverjala, ali obstaja statistično pomembna razlika med doživljanjem stresa in izbiro strategije soočanja s stresom glede na maritalni status zaposlenih na centrih za socialno delo v Sloveniji, ali se razlikuje stopnja zaznanega stresa in način soočanja z njim glede na to, ali je posameznik samski, v dolgotrajni zvezi, poročen oz. v sklenjeni partnerski zvezi, ločen ali ovdovel. Prav tako sem preučevala, ali je izbira strategije soočanja s stresom povezana s kakovostjo partnerskega odnosa.

Hipoteza 1: Obstaja statistično pomembna razlika med nivojem zaznanega stresa glede na maritalni status posameznika (samski/-a, poročen/-a oz. dolgotrajna zveza, ločen/-a, ovdovel/-a).

Hipoteza 2: Višja stopnja kvalitete partnerskega odnosa pozitivneje korelira z izbiro funkcionalnih strategij soočanja s stresom kot z disfunkcionalnimi. Hkrati višja stopnja kvalitete partnerskega odnosa slabše korelira z izbiro disfunkcionalnih strategij.

Operacionalizacija

Funkcionalne strategije: aktivno soočanje, iskanje čustvene podpore, obračanje k drugim po pomoč in nasvet, pozitivno interpretiranje, načrtovanje, humor, sprejemanje, religija.

Disfunkcionalne strategije: preusmeritev pozornosti, zanikanje problema, uporaba substanc, opuščanje dosedanjega vedenja, zračenje, samoobtoževanje.

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava je deskriptivna, saj tema raziskovanja ni nova, ugotavljam pa obstoj in jakost povezave med določenimi spremenljivkami. Je kvantitativna, ker sem zbirala številčne podatke o spremenljivkah (Cvetek, 2017, str. 22).

3.2. Spremenljivke

Maritalni status: samski/-a, v dolgotrajni zvezi, poročen/-a oz. v sklenjeni partnerski zvezi, ločen/-a, ovdovel/-a.

Kakovost partnerskega odnosa: dosežen rezultat, seštet iz točk, ki jih posameznik prišteje vsakemu vprašanju v vprašalniku KMS (Kansas marital satisfaction scale). Možni rezultati: 3–21 točk. Višji rezultat pomeni kakovostnejši partnerski odnos.

Doživljanje stresa: dosežen rezultat, seštet iz točk, ki jih posameznik prišteje vsakemu vprašanju v vprašalniku PSS (Percieved stress scale). Točkovanje je potrebno pri vprašanjih 4, 5, 7 in 8 obrniti, torej pri teh vprašanjih nič pomeni »zelo pogosto«, štiri pa »nikoli«. Možni rezultati: 0–40 točk. Višje število pomeni večjo količino zaznanega stresa.

Strategija soočanja s stresom: seštevek odgovorov v vprašalniku Brief COPE. Dve trditvi skupaj določata pogostost uporabe ene strategije, vsako trditev udeleženci ocenijo po štiristopenjski lestvici:

- preusmeritev pozornosti: seštevek odgovorov na trditvi 1 in 19,
- aktivno soočanje: seštevek odgovorov na trditvi 2 in 7,
- zanikanje problema: seštevek odgovorov na trditvi 3 in 8,
- uporaba substanc: seštevek odgovorov na trditvi 4 in 11,
- iskanje čustvene podpore: seštevek odgovorov na trditvi 5 in 15,
- obračanje k drugim po pomoč in nasvet: seštevek odgovorov na trditvi 10 in 23,
- opuščanje dosedanjega vedenja: seštevek odgovorov na trditvi 6 in 16,
- zračenje: seštevek odgovorov na trditvi 9 in 21,
- pozitivno interpretiranje: seštevek odgovorov na trditvi 12 in 17,
- načrtovanje: seštevek odgovorov na trditvi 14 in 25,
- humor: seštevek odgovorov na trditvi 18 in 28,

- sprejemanje: seštevek odgovorov na trditvi 20 in 24,
- religija: seštevek odgovorov na trditvi 22 in 27,
- samoobtoževanje: seštevek odgovorov na trditvi 13 in 26.

Odpornost: dosežen rezultat, seštet iz točk, ki jih posameznik prišteje vsaki trditvi v vprašalniku BRCS (Brief resilient coping scale). Možni rezultati: 4–20 točk. Višji rezultat pomeni višjo stopnjo odpornosti.

Spol: moški, ženska, drugo.

Starost: številka, ki jo napiše udeleženec.

Delovno področje: denarni prejemki in subvencije, starševsko varstvo in družinski prejemki, varstvo otrok in družine, varstvo odraslih, varstvo invalidov, socialnovarstvene storitve.

Kraj prebivanja: mesto, večje naselje, vas.

Stopnja izobrazbe: osnovna šola, srednja poklicna šola, gimnazija, višja strokovna šola, višja šola, univerzitetna stopnja oz. magisterij stroke (bolonjski sistem), magisterij znanosti, doktorat znanosti.

3.3. Merski instrument

Vprašalnik je sestavljen iz štirih drugih, preverjenih in že uporabljenih vprašalnikov, dodana so splošna demografska vprašanja (spol, stopnja izobrazbe, kraj prebivanja, delovno področje, starost). Vprašalniki so bili originalno v angleščini, za potrebe diplomske naloge sem jih dala prevesti uradni prevajalki (Mirjam Novak).

a) Kansaška lestvica zadovoljstva v zakonu (Kansas Marital Satisfaction Scale - KMS)

Za kakovost partnerskega odnosa sem uporabila vprašalnik KMS (Schumm, Nichols, Schectman in Grigsby, 1983), ki sicer meri zadovoljstvo v odnosu, a sem že v teoretičnem uvodu (str. 19) opisala, da je zadovoljstvo v odnosu močan indikator kakovosti odnosa, zato je v tem primeru uporaba vprašalnika KMS argumentirana. Ima tri vprašanja, ki imajo sedemstopenjske trditve, kjer udeleženec odgovarja številčno, od ena do sedem, glede na to, v kolikšni meri se z odgovorom strinja. Številka ena pomeni »izjemno nezadovoljen«, sedem »izjemno zadovoljen«. Največje možno število točk je 21, najmanjše 3.

b) Lestvica zaznavnega stresa (Perceived Stress Scale - PSS)

Za določanje stopnje doživljanja oziroma zaznanega stresa sem uporabila vprašalnik PSS (Gomboc, 2010). Ima 14 vprašanj, ki se nanašajo na subjektivne dogodke v enomesečnem časovnem razponu. Na vprašanja udeleženec odgovarja s petstopenjsko lestvico, kjer nič pomeni »nikoli«, štiri pa »zelo pogosto«. Posameznik lahko doseže največ 40 točk, rezultat 0–13 točk pomeni nizko stopnjo zaznanega stresa, 14–26 srednjo stopnjo, 27–40 pa visoko.

c) Kratek vprašalnik za soočanje s stresom (Brief COPE)

Za določanje strategij soočanja s stresom sem uporabila vprašalnik The Brief-Cope (Carver, 1997). Vsebuje 28 izjav, ki preverjajo pogostost uporabe določenih strategij. Udeleženec se sam oceni na lestvici 1–4, kjer številka ena označuje odgovor »nikoli«, štiri pa »pogosto«. Vprašalnik COPE preverja uporabo strategij, napisanih na strani 23. Večina strategij se pokriva s tistimi, ki sem jih našla med sistematičnim pregledom literature, nekatere so sicer malo drugače poimenovane, vedenje pa je enako oz. podobno. Njihove povezave so prikazane v preglednici na strani 13.

d) Hitra ocena odpornosti (The Brief Resilient Coping Scale - BRCS)

Za oceno odpornosti sem uporabila vprašalnik BRCS (Sinclair in Waltson, 2004). Z njim merimo sposobnost posameznikovega soočanja s stresom z visoko prilagoditvenimi načini. Vprašalnik vsebuje štiri trditve na petstopenjski lestvici. Udeleženci ocenjujejo tako, da pri vsaki trditvi označijo, kako dobro jih opiše, ena pomeni »me sploh ne opiše«, številka pet pa označuje »me zelo dobro opiše«.

3.4. **Populacija, vzorec**

Populacija so vsi zaposleni na centrih za socialno delo v Sloveniji v februarju in marcu leta 2023. Želela sem vključiti celotno populacijo, končni osipek je bil 186 oseb, ki je do konca izpolnilo vprašalnik.

3.5. **Zbiranje podatkov**

Podatke sem začela zbirati 27. 2. 2023 in zaključila 9. 3. 2023. Vprašalnik sem poslala na Skupnost Centrov za socialno delo in jih prosila, da bi ga oni razposlali naprej, saj imajo dostop do vseh centrov in bodo zaposleni prošnjo za izpolnitev najverjetneje bolj upoštevali, če ga prejmejo od vodstva. Vprašalnik so preposlali 28. 2., ta dan sem dobila največ

odgovorov (189). Naslednje dni jih je prišlo še nekaj, 6. 3. pa sem vprašalnik poslala še na nekatere centre za socialno delo, kjer sem poznala posameznike in računala nanje, da bodo še malo spodbudili ostale zaposlene k izpolnjevanju. Vprašalnik sem deaktivirala 9. 3., ko sem opazila, da se novi odgovori ne pojavljajo več. Sklepala sem, da jih ne bo več, saj so vprašalnik že vsi prejeli, če bi želeli odgovoriti, bi to že storili. Skupno je bilo tako veljavnih odgovorov 313 (delno izpolnjenih, program Arnes 1ka jih že šteje pod veljavne), končanih vprašalnikov pa je bilo na koncu 186. Vsi udeleženci so bili v uvodnem nagovoru seznanjeni, da je vprašalnik anonimen in bodo podatki uporabljeni za namene diplomske naloge.

3.6. Obdelava podatkov

Podatke sem obdelala in analizirala kvantitativno, s programom SPSS 27. Sprva sem preverila, ali so dobljeni podatki normalno razpršeni ali ne, to sem preverila s Kolmogorov-Smirnovim testom. Podatki so razdeljeni nenormalno, zato sem za nadaljnjo analizo uporabila neparametrične teste. Izračunavala sem povprečne vrednosti, standardne odklone, s Spearmanovim koeficientom korelacije pa sem preverjala povezave med spremenljivkami.

4. REZULTATI

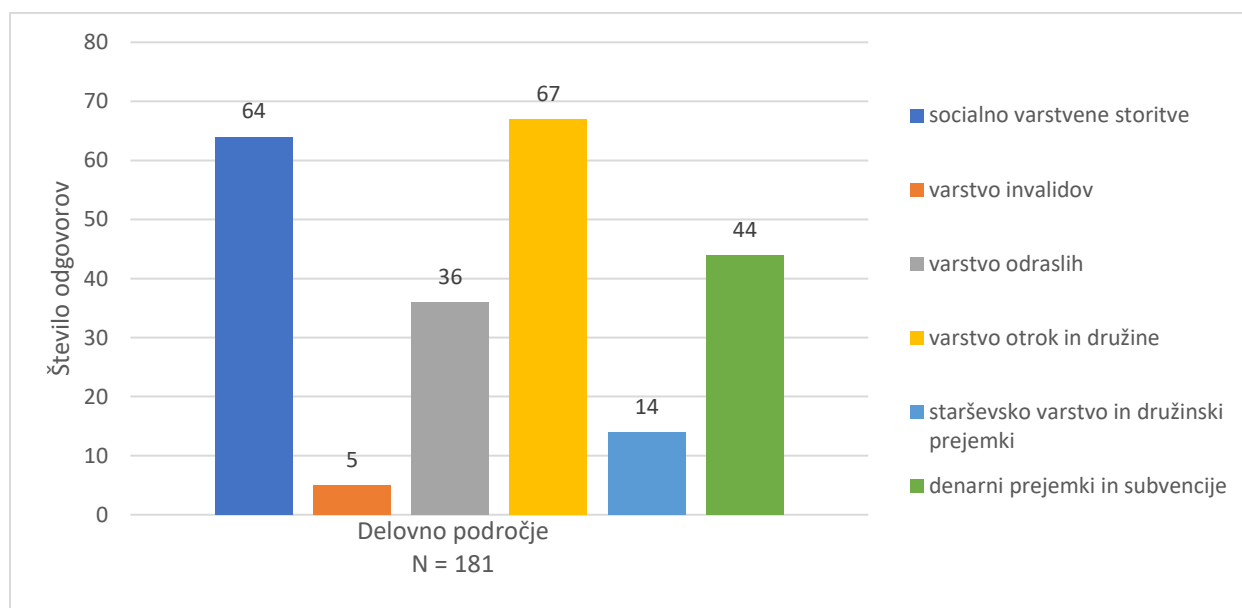
4.1. Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 186 udeležencev. Od 185-ih, ki so odgovorili na vprašanje o spolu, je 173 žensk (93,5 %) in 12 moških (6,5 %). Najmlajši udeleženec ima 24 let, najstarejši 64 let, povprečna starost je 43,07 let, standardni odklon pa 9,67 (182 odgovorov). Na vprašanje o delovnem področju je odgovorilo 181 udeležencev, a je nekaj ljudi odključalo več delovnih področij, na katerih trenutno delujejo, zato je skupnih odgovorov 230.

Preglednica 4.1: Razdelitev udeležencev po maritalnem statusu.

Maritalni status	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Samski/-a	30	12,2	12,2
V dolgotrajni zvezi	67	27,3	39,6
Poročen/-a oz. v sklenjenem partnerstvu	131	53,5	93,1
Ločen/-a	16	6,5	99,6
Ovdovel/-a	1	,4	100,0
Skupno	245	100,0	

Graf 4.2: Razpored udeležencev po delovnih področjih.



Legenda: N – število odgovorov.

Preglednica 4.2: Deskriptivne statistike.

	N	Min	Max	M	SD
KMS	196	4	21	16,69	3,64
Doživljanje stresa	196	22	38	28,97	3,03
Stres_odpornost	185	9	20	15,30	2,31
S_preus_pozornosti	188	2	8	5,43	1,23
S_akt_soocanje	190	4	8	7,14	1,02
S_iskanje_cust_podpore	189	4	8	6,52	1,35
S_obracanje_k_drugim	189	2	8	5,80	1,38
S_poz_interpretiranje	188	2	8	6,46	1,32
S_nacrtovanje	186	3	8	6,69	1,17
S_humor	186	2	8	4,65	1,55
S_religija	189	2	8	3,77	1,90
S_sprejemanje	189	3	8	6,85	1,11
S_zanikanje_prob	190	2	8	3,73	1,47
S_uporaba_substanc	189	2	8	2,62	1,18
S_opuscanje_dosedanjega_vedenja	188	2	8	3,43	1,25
S_zracenje	189	3	8	6,07	1,38
S_samoobtozevanje	188	2	8	4,73	1,46

Legenda: KMS – zadovoljstvo v partnerskem odnosu, N – število odgovorov, Min – najmanjša vrednost, Max – največja vrednost, M – povprečna vrednost, SD – standardni odklon.

4.2. Doživljanje stresa in maritalni status

Poročeni pari oz. pari, ki živijo v sklenjenem partnerstvu doživljajo malenkost nižji nivo stresa kot samski in osebe v dolgotrajni zvezi, a so razlike zanemarljive in niso statistično značilne, kar sem preverila s Kruskal-Wallisovim testom.

Preglednica 4.3: Doživljanje stresa in maritalni status.

Doživljanje stresa			
Maritalni status	M	N	SD
Samski/-a	29,50	22	3,86
V dolgotrajni zvezi	29,35	51	3,16
Poročen/-a oz. v sklenjenem partnerstvu	28,77	111	2,90
Ločen/-a	28,18	11	1,72
Ovdovel/-a	29,00	1	.

Legenda: M – povprečna vrednost, N – število odgovorov, SD – standardni odklon.

V nadaljevanju me je zanimalo, ali obstaja statistično pomembna povezava med zadovoljstvom v odnosu in doživljanjem stresa. Rezultati so predstavljeni v preglednici 4.5. Spearmanov koeficient korelacije kaže, da je povezava med zadovoljstvom v partnerstvu in doživljanjem stresa šibka ter negativna, je pa statistično pomembna pri enem odstotku tveganja – bolj kot so udeleženci raziskave zadovoljni v svojem partnerskem odnosu, manj stresa zaznavajo oz. doživljajo.

Preglednica 4.4: Doživljanje stresa in zadovoljstvo v partnerskem odnosu.

		KMS	Doživljanje stresa
KMS	Korelacijski koeficient	1,000	-,215**
	p	.	,006
	N	196	162
Doživljanje stresa	Korelacijski koeficient	-,215**	1,000
	p	,006	.
	N	162	196

** Korelacija je statistično pomembna na stopnji 1 %.

Legenda: KMS – zadovoljstvo v partnerskem odnosu, Korelacijski koeficient – Spearmanov koeficient korelacije, N – število odgovorov.

4.3. Kakovost partnerskega odnosa in strategije soočanja s stresom

Preglednica številka 4.6 prikazuje povezave med kakovostjo partnerskega odnosa in strategijami soočanja s stresom.

Preglednica 4.5: Zadovoljstvo v partnerskem odnosu in strategije soočanja s stresom.

KMS			
	Korelacijski koeficient	p	N
KMS	1,000		196
S_preus_pozornosti	-,148	,066	155
S_akt_soočanje	,074	,359	157
S_iskanje_cust_podpore	,299**	,000	156
S_obracanje_k_drugim	,185*	,021	156
S_poz_interpretiranje	,157	,051	155
S_nacrtovanje	,048	,551	154
S_humor	,077	,342	154
S_religija	,031	,697	156
S_sprejemanje	,068	,398	156
S_zanikanje_prob	-,153	,056	157
S_uporaba_substanc	-,069	,391	156
S_opuscanje_dosedanjega_vedenja	-,239**	,003	155
S_zracenje	-,060	,460	156
S_samoobtozevanje	-,201*	,012	155

** Korelacija je statistično pomembna na stopnji 1 %.

* Korelacija je statistično pomembna na stopnji 5 %.

Legenda: KMS – zadovoljstvo v partnerskem odnosu, Korelacijski koeficient – Spearmanov koeficient korelacije, N – število odgovorov.

Obstaja statistično pomembna povezava med nekaterimi strategijami soočanja s stresom in kakovostjo partnerskega odnosa oz. zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Pozitivna in šibka korelacija je med strategijo iskanja čustvene podpore in zadovoljstvom v partnerskem odnosu ter med strategijo obračanja k drugim po pomoč in nasvet ter zadovoljstvom v partnerskem odnosu, slednja je rahlo močnejša. Bolj so udeleženci zadovoljni v svojem partnerskem odnosu, pogosteje uporabljajo ti dve strategiji soočanja s stresom.

Pokazala se je tudi šibka negativna povezava med strategijo opuščanja dosedanjega vedenja in zadovoljstvom v partnerskem odnosu ter strategijo samoobtoževanja in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Pomeni, da bolj kot so posamezniki zadovoljni v svojem partnerskem odnosu, redkeje bodo obupali nad situacijo, manj bo samoobtoževanja.

Opazni sta tudi pozitivna povezava med uporabo funkcionalnih strategij in stopnjo zadovoljstva v partnerskem odnosu ter negativna povezava med disfunkcionalnimi strategijami in zadovoljstvom v partnerskem odnosu, a le označene so statistično pomembne (z dvema zvezdicama pri 1 % tveganju, z eno zvezdico pri 5 % tveganju).

4.4. Odpornost

Preverila sem tudi povezavo med odpornostjo posameznika, doživljanjem stresa, strategijami soočanja s stresom in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Povezavi med zadovoljstvom v partnerskem odnosu in doživljanjem stresa z odpornostjo nista statistično pomembni, lahko pa razberemo, da odpornejši kot je posameznik, več zadovoljstva doživlja v partnerskem odnosu, manj stresa doživlja ter obratno.

Povezava je najmočnejša med odpornostjo in strategijo pozitivnega interpretiranja, sledijo pa ji pozitivne korelacije med odpornostjo in strategijo aktivnega soočanja, načrtovanja, sprejemanja, iskanja čustvene podpore in religijo. Bolj kot je posameznik odporen, pogosteje za soočanje s stresom uporablja navedene strategije ter obratno.

Srednje močna negativna povezava je tudi med odpornostjo in strategijo opuščanja dosedanjega vedenja, šibkejša in negativna povezava pa je med odpornostjo in samoobtoževanjem. Odpornejši kot je posameznik, redkeje obupa nad delovanjem, manj se samoobtožuje za nastalo situacijo ter obratno.

Preglednica 4.6: Odpornost, zadovoljstvo v partnerskem odnosu, doživljanje stresa in strategije soočanja s stresom.

Stres_odpornost			
	Korelacijski koeficient	p	N
KMS	,143	,079	152
Doživljanje_stresa	-,094	,206	183
S_preus_pozornosti	-,061	,413	184
S_akt_soočanje	,433**	,000	185
S_iskanje_cust_podpore	,224**	,002	185
S_obracanje_k_drugim	,116	,116	185
S_poz_interpretiranje	,524**	,000	184
S_nacrtovanje	,421**	,000	182
S_humor	,137	,066	182
S_religija	,201**	,006	185
S_sprejemanje	,377**	,000	185
S_zanikanje_prob	-,130	,078	185
S_uporaba_substanc	-,119	,106	185
S_opuscanje_dosedanjega_vedenja	-,435**	,000	184
S_zracenje	,013	,862	185
S_samoobtozevanje	-,244**	,001	184

** Korelacija je statistično pomembna na stopnji 1 %.

Legenda: KMS – zadovoljstvo v partnerskem odnosu, Korelacijski koeficient – Spearmanov koeficient korelacije, N – število odgovorov.

Tako kot se zaznavanje stresa ne razlikuje glede na maritalni status posameznika, se tudi odpornost ne. Razlike med odpornostjo glede na maritalni status so zanemarljive in niso statistično pomembne.

Preglednica 4.7: Odpornost in maritalni status.

Stres_odpornost			
Maritalni status	M	N	SD
Samski/-a	15,19	21	1,81
V dolgotrajni zvezi	14,78	45	2,79
Poročen/-a oz. v sklenjenem partnerstvu	15,56	107	2,12
Ločen/-a	15,09	11	2,77
Ovdovel/-a	16,00	1	.

Legenda: M – povprečna vrednost, N – število odgovorov, SD – standardni odklon.

Obstaja pozitivna in šibka, a statistično pomembna, povezava med odpornostjo in starostjo. Starejši kot je posameznik, višjo stopnjo odpornosti ima.

Preglednica 4.8: Odpornost in starost.

		Stres_odpornost	Starost
Stres_odpornost	Koeficient korelacije	1	,189*
	p	.	0,011
	N	185	182
Starost	Koeficient korelacije	,189*	1
	p	0,011	.
	N	182	182

* Korelacija je statistično pomembna na stopnji 5 %.

Legenda: Koeficient korelacije – Spearmanov koeficient korelacije.

Hipoteza 1 je zavrnjena, stopnja zaznanega stresa se ne razlikuje glede na maritalni status, saj razlike niso statistično pomembne. Se pa stopnja zaznanega stresa povezuje s stopnjo zadovoljstva v partnerskem odnosu. Zadovoljnejši kot je posameznik v svojem partnerskem odnosu, manjšo količino stresa doživlja na drugih področjih v življenju.

Hipotezo 2 lahko potrdim. Osebe, ki svoje partnerstvo označujejo kot kakovostnejše, pogosteje uporabljajo določene funkcionalne strategije soočanja s stresom kot disfunkcionalne. Funkcionalne strategije so iskanje čustvene podpore ter obračanje k drugim po pomoč in nasvet. Povezava s tema dvema strategijama je statistično pomembna, sicer pa vse funkcionalne strategije pozitivno korelirajo z višjo stopnjo kakovosti partnerskega odnosa, le da niso vse

statistično značilne. In nasprotno, višja stopnja kakovosti partnerskega odnosa negativno korelira z disfunkcionalnimi strategijami soočanja s stresom. Statistično pomembna povezava je pri strategijah opuščanja dosedanjega vedenja in samoobtoževanja, pri ostalih negativna povezava vseeno obstaja, a ni statistično pomembna.

5. RAZPRAVA

Doživljanje stresa se torej povezuje z zadovoljstvom v partnerskem odnosu, izbira strategije pa z zadovoljstvom v partnerskem odnosu in odpornostjo posameznika. Nobena od teh spremenljivk se ne razlikuje glede na maritalni status posameznika, kar niti ni tako zelo presenetljivo, saj obstoj razmerja sam po sebi ni nujno pozitiven. Odnos med dvema osebama včasih lahko prinese več slabega kot dobrega. Ni vsak odnos varen, samo varen odnos pa je sestavni del odpornosti, ki vpliva na doživljanje stresa in izbiro strategije soočanja (Stanley, Buvaeswari in Arumugam, 2018). Prav tako ni razlike med samskimi in tistimi v zvezah, ker socialna oz. čustvena podpora ne prihaja samo od partnerja, ampak tudi iz drugih virov. Kot je opisano v teoretičnem uvodu, socialna podpora pomeni podporo prijateljev, sodelavcev, nadrejenih, supervizorjev in družine. Gre predvsem za upravljanje s čustvi izven dela, pri tem se posameznik lahko opre na različne ljudi v njegovem življenju (Wirth, Mente, Prill, Harth in Nienhaus, 2019; Ryan, Bergin in Wells, 2019; Ahern, Sadler, Lamb in Gariglietti, 2017; Brady, 2017; Peters, Hobson in Samuel, 2021; Welander, Blomberg in Isaksson, 2018; Welander, Astvik, in Isaksson, 2018; Barck-Holst, Nilsson, Åkerstedt Hellgren, 2020). Tako lahko nekdo, ki je samski, nadomesti podporo partnerja s podporo prijatelja.

Rezultat o negativni povezavi med zadovoljstvom v partnerskem odnosu in doživljanjem stresa potrjuje teorijo, da je zdrav odnos tisti, na katerega se lahko zanesemo in predstavlja naše zatočišče. Zavedanje, da je naš odnos trden in varen temelj, goji občutek miru, ki nam omogoča, da se lažje soočamo s stresnimi dejavniki na drugih področjih našega življenja (Društvo za razvijanje čuječnosti, 2022).

Rezultati povezav med kakovostjo odnosa oz. zadovoljstvom v odnosu in strategijami soočanja s stresom potrjujejo teorijo navezanosti, ki pravi, da se posameznik na stresne situacije odziva v skladu s svojim stilom navezanosti, ki je temelj njegovega partnerskega odnosa. Varno navezani posamezniki iščejo podporo pri pomembnih drugih (partnerju, sodelavcih, prijateljih) in priznavajo stres, a jih le-ta ne preplavi, uporabljajo konstruktivne strategije soočanja s stresom (Mikulincer, Orbach in Iavnieli v Kobal Možina, 2007, str. 83).

Zanimiv rezultat je pokazala povezava med strategijami soočanja s stresom in odpornostjo. Ugotovila sem obstoj osmih statistično pomembnih povezav z različnimi strategijami, vse govorijo v prid raziskavi, ki so jo leta 2018 izvedli Stanley, Buvaeswari in Arumugam ter ugotovili, da na izbiro strategije soočanja s stresom in posledično uspešnost le-te vpliva

odpornost posameznika. Pridružujem se njihovi ugotovitvi, da so starejše osebe odpornejše, saj je iz moje raziskave razvidna statistično pomembna pozitivna povezava med leti in odpornostjo ($r = 0,189$). Menim, da je razlogov za to lahko več, morda se naučijo, da si ne »jemljejo vsega k srcu«, večina situacij jim je že vsaj delno poznana in vedo, kako ravnati, vedo, kaj pričakovati v službi (in življenju), imajo »trdnjšo kožo«, stvari, ki se jih ne tičejo osebno, jih ne zanimajo.

S svojo raziskavo pa nasprotujem ugotovitvi Stanleyja, Buvaneswarija in Arumugama (2018), da so poročene osebe odpornejše. Pri rezultatih se ni izkazala nobena statistično pomembna ali vsaj večja razlika med maritalnim statusom in odpornostjo posameznikov. Razlog za to je morda enak kot pri povezavi med maritalnim statusom in doživljanjem stresa; obstoj romantične zveze ne pomeni avtomatsko boljšega in lažjega življenja, manj stresa in več odpornosti.

Svojo raziskavo lahko posplošim vsaj na populacijo vseh zaposlenih na centrih za socialno delo, saj je bil vzorec vseboval odgovore zaposlenih na centrih za socialno delo po vsej Sloveniji. Ne morem pa trditi, da ugotovitve veljajo za moške in ženske enako, saj je bilo moških udeležencev občutno premalo za ugotavljanje statistično pomembnih razlik med spoloma. Dobiti primerljivo število moških udeležencev je skoraj nemogoče, saj na centrih za socialno delo in na splošno v poklicu socialnega dela močno prevladujejo ženske.

Nenavadno pa je, da med zadovoljstvom v odnosu in odpornostjo ni nobene statistično pomembne povezave, saj so varni odnosi eden izmed sestavnih delov odpornosti, pravijo Stanley, Buvaneswari in Arumugam (2018).

6. SKLEPI IN PREDLOGI

Stopnja zaznanega stresa se ne razlikuje glede na maritalni status.

Obstaja negativna povezava med doživljanjem stresa in zadovoljstvom v partnerskem odnosu oziroma kakovostjo partnerstva. Zadovoljnejši je posameznik v svojem partnerskem odnosu, manj stresa zaznava in obratno.

Zadovoljstvo v partnerskem odnosu je pozitivno povezano s pogostejšo uporabo strategij iskanja čustvene podpore, obračanja k drugim po pomoč in nasvet ter negativno povezano z uporabo strategij opuščanja dosedanjega vedenja in samoobtoževanja.

Odpornost je pozitivno povezana s pogostejšo uporabo strategij aktivnega soočanja, iskanja čustvene podpore, pozitivnega interpretiranja, načrtovanja, religije in sprejemanja ter negativno z uporabo strategij opuščanja dosedanjega vedenja in samoobtoževanja.

Odpornost je pozitivno povezana tudi s starostjo, starejši kot je posameznik, višjo stopnjo odpornosti ima.

Odpornost se ne razlikuje glede na maritalni status. Rezultati niso pokazali, da bi osebe v zvezi bile odpornejše od oseb, ki niso v zvezi.

Predlogi:

- Rezultati so pokazali, da se odpornejše osebe pogosteje s stresom soočajo s funkcionalnimi strategijami, zato bi bilo treba podrobneje raziskati, kaj povečuje posameznikovo odpornost, kaj lahko posameznik naredi, da bo bolj odporen.
- V nadaljnjih raziskavah bi bilo smiselno opazovati povezave med posameznimi faktorji odpornosti in dejansko odpornostjo, saj je zanimivo, da zadovoljstvo v partnerskem odnosu ni povezano z odpornostjo, čeprav v literaturi navajajo, da so varni odnosi sestavni del odpornosti (Stanley, Buvaneswari in Arumugam, 2018).
- V svoji raziskavi sem opazovala razlike med količino zaznanega stresa in maritalnim statusom, za naprej bi lahko pogledali še razlike med strategijami soočanja s stresom in maritalnim statusom, torej ali se osebe različno soočajo s stresom glede na to, ali so

samske, v dolgotrajni zvezi, poročene/v sklenjeni zvezi, ločene ali ovdovele.

- V moji raziskavi je premajhno število moških udeležencev, da bi lahko ugotavljali razlike po spolu, zato bi bilo potrebno razširiti raziskavo na večjo populacijo, z večjim odstotkom moških udeležencev, da bi lahko ugotavljali ali moški in ženske različno zaznavajo stres ter ali se različno soočajo z njim.
- Pretekle izkušnje vplivajo na našo zaznavo novih izkušenj (Šugman Bohinc, 1997), zato bi bilo zanimivo raziskati, kako zavestne in nezavedne pretekle travme vplivajo na zaznavanja stresa ter odpornost.
- Nadalje bi bilo treba raziskati, kako na odpornost, zaznavanje stresa in izbiro strategije soočanja s stresom vplivajo travme z velikim »T« in z malim »t«. Travme v velikim »T« dosegajo kriterije PTSM (dejanska smrt ali grožnja življenju oz. telesni integriteti), travme z malim »t« teh kriterijev ne dosegajo (kronične bolezni, težave v odnosih, težave pri študiju ali pri delu, brezposelnost idr.) (Ivič, b.d.).

7. LITERATURA

Ahern, E. C., Sadler, L. H., Lamb, M. E. & Gariglietti, G. M. (2017). Wellbeing of Professionals Working with Suspected Victims of Child Sexual Exploitation. *Child abuse review*, 26 (2). Pridobljeno 22. 5. 2022 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/car.2439>

Arksey, H., & O'Mally, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8 (1), 19–32. Pridobljeno 22. 5. 2022 s <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>

Barck-Holst, P., Nilsonne, A., Åkerstedt, T. & Hellgren, C. (2019). Coping with stressful situations in social work before and after reduced working hours, a mixed-methods study. *European Journal of Social Work*, 24 (1). Pridobljeno 22. 5. 2022 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13691457.2019.1656171>

Barck-Holst, P., Nilsonne, A., Åkerstedt, T. & Hellgren, C. (2020). Reduced working hours and work-life balance. *Nordic Social Work Research*. Pridobljeno 22. 5. 2022 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2156857X.2020.1839784>

Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61 (2), 226–244.

Bilban, M. (2014). Kako prepoznati stres v delovnem okolju. V *Coaching za več zdravja in dobrega počutja zaposlenih: zbornik prispevkov 5. konference kariernih coachev*, 14–25. Pridobljeno 5. 12. 2021 s [zbornik_5konference_kariernih_coachev.pdf](#)

Bilban, M. & Pšeničny, A. (2007). Izgorelost. *Delo in varnost*, 52 (1), 22–29.

Brady, P. Q. (2017). Crimes Against Caring: Exploring the Risk of Secondary Traumatic Stress, Burnout, and Compassion Satisfaction Among Child Exploitation Investigators. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 32 (305–318). Pridobljeno 22. 5. 2022 s <https://link.springer.com/article/10.1007/s11896-016-9223-8>

The Britannica Dictionary (2022). Pridobljeno 23. 5. 2022 s <https://www.britannica.com/dictionary>

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92–100.
- Cox, K., & Steiner, S. (2013). *Self-care in social work: a guide for practitioners, supervisors, and administrators*. Washington, DC.: NASW Press.
- Cink, T. (2008). Organizacijski dejavniki stresa v profesiji socialnega dela. *Socialno delo* 47 (1/2), 1–21.
- Cvetek, R. (2017). *Raziskujemo medosebne odnose: Priročnik za izvedbo kvantitativne empirične raziskave*. Ljubljana: Teološka fakulteta.
- Dispenza, J. (2018). *Placebo ste vi: vaš um je pomemben*. Brežice: Primus.
- Društvo za razvijanje čuječnosti. (2022). *Kaj prinese stres in kaj ga odnese?* Pridobljeno 25. 3. 2023 s <https://www.cujecnost.org/kaj-prinese-stres-in-kaj-ga-odnese/>
- Erpič, E. (2022). *Kakovost partnerskega odnosa v povezavi z delovnim časom*. (Magistrsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.
- Gomboc, N. (2010). *Vpliv stresa na delovnem mestu: vzroki stresa na delovnem mestu medicinskih sester n zdravstvenih tehnikov v enotah za intenzivno terapijo kirurških in internističnih strok* (Diplomsko delo). Fakulteta za družbene vede: Ljubljana.
- Hawkins, D., N., & Booth, A. (2005) Unhappily ever after: Effects of long-term, low quality marriages on wellbeing. *Social Forces*, 84, 451–471.
- Hofmeyera, A., Kenned, K. & Taylorb, R. (2020). Knowledge for nurses to better care for themselves so they can better care for others during the Covid-19 pandemic and beyond. *Nurse education today*, 94, 1–5.
- How Stress Hinders Adaptive Processes in Marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*. 97 (3): 435–450.
- Ičanović, A. (2015). *Ugotavljanje prisotnosti stresa na delovnem mestu v izbranih Centrih za socialno delo* (Diplomsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.
- Ivič, B. (b.d.). Psihična travma in psihoterapevtska obravnava travme. *Center za psihoterapijo Maribor*. Pridobljeno 16. 08. 2023 s

[https://www.cpmb.si/documents/Psihi%C4%8Dna%20travma%20in%20psihoterapevtska%20obravnavna%20travme%20\(1\).pdf](https://www.cpmb.si/documents/Psihi%C4%8Dna%20travma%20in%20psihoterapevtska%20obravnavna%20travme%20(1).pdf)

Juriš, T. (2019). *Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja zaposlenih na Centrih za socialno delo* (Diplomsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G. & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family relations*, 57 (2).

Kobal Možina, L. (2007). Stili navezanosti pomagajočih prostovoljcev in soočanje s stresom pri nudenju psihosocialne pomoči. *Psihološka obzorja*, 16 (4), 77–97.

Lazarus R., Folkman S. (1984) *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer.

Pridobljeno 13. 3. 2023 s https://books.google.si/books?hl=sl&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&ots=DgKNppfgNd&sig=WsJB7WEtRwv2hnSOmhsRdYOxcjc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Lizano, E. L. (2015). Examining the Impact of Job Burnout on the Health and Well-Being of Human Service Workers: A Systematic Review and Synthesis. *Human Service Organizations: Management, Leadership & Governance*, 39 (3). Pridobljeno 22. 5. 2022 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23303131.2015.1014122>

Logar, J. (2015). *Kakovost zakonskih odnosov in religioznost zakoncev v povezavi z obiskovanjem zakonskih skupin*. (Magistrsko delo). Teološka fakulteta, Univerza v Ljubljani.

Logar, M. (2022). *Strategije soočanja s stresom in njihova uspešnost: sistematični pregled literature*. Fakulteta za socialno delo: Ljubljana.

Neff, L.A. & Karney, B. R. (2009). Stress and Reactivity to Daily Relationship Experiences: How stress hinders adaptive processes in marriage. *Journal of personality and social psychology*, 97 (3), 435–450.

Neff, K.D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1–12.

Newell, J., M. & MacNeil, G., A. (2010). Professional burnout, vicarious trauma, secondary traumatic stress, and compassion fatigue: A review of theoretical terms, risk factors, and

preventive methods for clinicians and researchers. *Best Practices in Mental Health: An International Journal*, 6 (2), 57–68.

Norcross, J., C. & Guy, J., D. (2007). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist selfcare*. New York: Guilford Press.

Peters, L., Hobson, C. W. & Samuel, V. (2021) A systematic review and meta-synthesis of qualitative studies that investigate the emotional experiences of staff working in homeless settings. *Health and social care in the community*, 30 (1). Pridobljeno 22. 5. 2022 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.13502>

Potočnik, B. (2014). Vloga in prispevek coachinga k dobremu počutju in zdravju zaposlenih. V *Coaching za več zdravja in dobrega počutja zaposlenih: zbornik prispevkov 5. konference kariernih coachev* (str. 26–31). Pridobljeno 5. 12. 2021 s [zbornik 5konference kariernih coachev.pdf](#)

Rakovec, P. (2019). Vpliv notranjega dialoga svetovalca začetnika na vodenje svetovalnega pogovora. *Kairos*, 13 (1–2), 27–36.

Renko, N. (2021). *Sočutna izčrpanost, sekundarna travma in izgorelost pri socialnih delavkah, zaposlenih na področju varstva otrok in družine na CSD Ljubljana* (Diplomsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Rus Makovec, M. (2003). *Zloraba moči in duševne motnje ter poti iz stiske*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Ryan, C., Bergin, M. & Wells, J. S. G. (2019). Work-related stress and well-being of direct care workers in intellectual disability services: a scoping review of the literature. *National library of medicine*, 67 (1). Pridobljeno 22. 5. 2022 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7942790/>

Sinek, S. (2019). *Voditelji jedo zadnji: zakaj nekatere ekipe sodelujejo in druge ne*. SmartCom.

Schumm, W. R., Nichols, C. W., Schectman, K. L., & Grigsby, C. C. (1983). Characteristics of responses to the Kansas Marital Satisfaction Scale by a sample of 84 married mothers. *Psychological Reports*, 53 (2), 567–572.

Sinclair, V. G., & Wallston, K.A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11 (1), 94–101.

Stanley, S., Buvaneswari, G. M. & Arumugam, M. (2018). Resilience as a moderator of stress and burnout: A study of women social workers in India. *International social work*, 64 (1). Pridobljeno 22. 5. 2022 s <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0020872818804298>

Stibilj, G. (2020). *Razbremenitev strokovnih delavk in delavcev s področje zaščite otrok in mladostnikov* (Magistrsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Šugman Bohinc, L. (1997). Epistemologija socialnega dela. *Socialno delo*, 36 (4), 289–308.

Travis, D. J., Lizano, E. L. in Mor Barak, M. E. (2016). »I'm So Stressed!«: A Longitudinal Model of Stress, Burnout and Engagement among Social Workers in Child Welfare Settings. *British Journal of Social Work*, 46, 1076–1095.

Videmšek, P. (2021). *Supervizija v socialnem delu: učenje na podlagi dobrih izkušenj*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Welander, J., Astvik, A. & S Isaksson, K. (2018). Exit, silence and loyalty in the Swedish social services – the importance of openness. *Nordic Social Work Research*. Pridobljeno 22. 5. 2022 s https://www.researchgate.net/publication/326145813_Exit_silence_and_loyalty_in_the_Swedish_social_services_-_the_importance_of_openness

Welander, J., Blomberg, H. & Isaksson, K. (2018). Exceeded expectations: building stable psychological contracts among newly recruited social workers in a Swedish context. *Nordic Social Work Research*, 10. Pridobljeno 22. 5. 2022 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2156857X.2018.1548372>

Wirth, T., Mette, J., Prill, J., Harth, V. & Nienhaus, A. (2019). Working conditions, mental health and coping of staff in social work with refugees and homeless individuals: A scoping review. *Health and social care in the community*, 27 (4). Pridobljeno 22. 5. 2022 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.12730>

8. PRILOGE

8.1. Vprašalnik

Q1 - Maritalni status

- ☐ Samski/-a
☐ V dolgotrajni zvezi
☐ Poročen/-a oz. v sklenjenem partnerstvu
☐ Ločen/-a
☐ Ovdovel/-a

IF (1) Q1 = [2] or Q1 = [3]

Q2 - Kakovost maritalnega odnosa

	izjemno nezadovoljen	zelo nezadovoljen	delno nezadovoljen	mešano	delno zadovoljen	zelo zadovoljen	izjemno zadovoljen
Kako ste zadovoljni s svojim zakonom/partnerstvom?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kako ste zadovoljni s svojim možem/partnerjem oz. ženo/partnerko kot partnerjem/partnerko?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kako ste zadovoljni s svojim odnosom do svojega moža/partnerja oz. do svoje žene/partnerke?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q3 - Navodilo: Sprašujem vas po vaših občutkih in mislih v prejšnjem mesecu. Prosim, da pri vseh navedenih primerih navedete, kako pogosto ste se počutili ali razmišljali na določen način. Čeprav je nekaj vprašanj podobnih, so med njimi vendarle razlike, zato jih obravnavajte ločeno. Najboljši pristop je, da na vsako vprašanje odgovorite kar se da hitro.

To pomeni, da ne poskušate prišteti, koliko ste čutili na določen način, temveč raje obkrožite odgovor, ki najbolj opisuje vaše počutje in razmišljanje. Za vsako vprašanje izberite le enega izmed možnih odgovorov.

	nikoli	skoraj nikoli	včasih	precej pogosto	zelo pogosto
Kolikokrat ste bili v preteklem mesecu razburjeni, zaradi nečesa, kar se je zgodilo nepričakovano?	☐	☐	☐	☐	☐
Kolikokrat v preteklem mesecu ste čutili, da niste sposobni obvladovati pomembnih zadev v vašem življenju?	☐	☐	☐	☐	☐
Kolikokrat v preteklem mesecu ste bili živčni in pod stresom?	☐	☐	☐	☐	☐
Kolikokrat v preteklem mesecu ste se spopadli z življenjskimi nevšečnostmi in problemi?	☐	☐	☐	☐	☐
Kolikokrat v preteklem mesecu ste čutili, da učinkovito obvladujete pomembne spremembe, ki so se pojavile v vašem življenju?	☐	☐	☐	☐	☐
Kolikokrat v preteklem mesecu ste se počutili samozavestno glede svoje sposobnosti obvladovanja osebnih težav?	☐	☐	☐	☐	☐
Kolikokrat v preteklem mesecu ste čutili, da stvari potekajo, kot si vi	☐	☐	☐	☐	☐

želite?					
Kolikokrat v preteklem mesecu ste ugotovili, da ne morete obvladovati vseh stvari, ki bi jih morali postoriti?	☐	☐	☐	☐	☐
Kolikokrat v preteklem mesecu ste bili sposobni obvladovanja razdražljivosti?	☐	☐	☐	☐	☐
Kolikokrat v preteklem mesecu ste čutili, da ste na vrhu?	☐	☐	☐	☐	☐
Kolikokrat v preteklem mesecu ste se razjezili zaradi stvari, ki niso v mejah vaše kontrole?	☐	☐	☐	☐	☐
Kolikokrat v preteklem mesecu ste ugotovili, da razmišljate o stvareh, ki jih morate opraviti?	☐	☐	☐	☐	☐
Kolikokrat v preteklem mesecu ste bili sposobni kontrolirati porabo svojega časa?	☐	☐	☐	☐	☐
Kolikokrat v preteklem mesecu ste čutili, da so se težave tako nakopičile, da jih ne morete obvladati in premagati?	☐	☐	☐	☐	☐

Q4 - Kratek vprašalnik za soočanje s stresom: Nekatera vprašanja oz. ravnanja se zdijo enaka drugim, a so vseeno različna, zato jih obravnavajte ločeno.

	Nikoli	redko	občasno	pogosto
--	--------	-------	---------	---------

Lotevam se dela ali drugih aktivnosti, da ne mislim na probleme.	☐	☐	☐	☐
Prizadevam si nekaj narediti glede svoje situacije.	☐	☐	☐	☐
Govorim si: "saj to ni res".	☐	☐	☐	☐
Za boljše počutje uživam alkohol ali druge substance.	☐	☐	☐	☐
Od drugih ljudi dobivam čustveno podporo.	☐	☐	☐	☐
Obupal/-a sem nad soočanjem s problemom.	☐	☐	☐	☐
Aktivno se trudim izboljšati situacijo.	☐	☐	☐	☐
Nočem verjeti, da se je to res zgodilo.	☐	☐	☐	☐
Govorim stvari, da dam neprijetne občutke iz sebe (ang. venting: kratko pojamranje, negodovanje, pritoževanje ...).	☐	☐	☐	☐
Od drugih ljudi dobivam pomoč in nasvete.	☐	☐	☐	☐
Uživam alkohol ali druge substance, da lažje zdržim.	☐	☐	☐	☐
Situacijo skušam videti v drugačni luči, na bolj pozitiven način.	☐	☐	☐	☐
Sebe kritiziram.	☐	☐	☐	☐
Skušam oblikovati strategijo glede tega, kaj lahko naredim.	☐	☐	☐	☐
Od drugih dobivam tolažbo in razumevanje.	☐	☐	☐	☐
Opuščam poskuse soočanja s situacijo.	☐	☐	☐	☐

V tem, kar se dogaja, skušam videti nekaj dobrega.	☐	☐	☐	☐
Iz situacije se šalim.	☐	☐	☐	☐
Delam stvari, zaradi katerih manj razmišljam o svoji situaciji (grem v kino, gledam TV, berem, sanjarim, spim, nakupujem ...).	☐	☐	☐	☐
Sprejemam realnost dejstva, da se je to res zgodilo.	☐	☐	☐	☐
Izražam svoja negativna čustva.	☐	☐	☐	☐
Tolažbo skušam najti v religiji ali duhovnih prepričanjih.	☐	☐	☐	☐
Od drugih ljudi skušam pridobiti pomoč ali nasvete glede tega, kaj naj storim.	☐	☐	☐	☐
Učim se živeti z nastalo situacijo.	☐	☐	☐	☐
Močno si prizadevam ugotoviti, kaj naj storim.	☐	☐	☐	☐
Sebe krivim za nastalo situacijo.	☐	☐	☐	☐
Molim in meditiram.	☐	☐	☐	☐
Norčujem se iz situacije.	☐	☐	☐	☐

Q5 - Hitra ocena odpornosti: označite, kako dobro vas naštetе trditve opišete.

	Me sploh ne opiše.	Me ne opiše.	Nevtralno.	Me opiše.	Me zelo dobro opiše.
Iščem ustvarjalne načine spreminjanja težkih situacij.	☐	☐	☐	☐	☐
Verjamem, da lahko nadzorujem svoje reakcije ne glede na	☐	☐	☐	☐	☐

to, kaj se mi dogaja.					
Verjamem, da se ob soočanju s težkimi situacijami lahko pozitivno razvijam.	☐	☐	☐	☐	☐
Aktivno iščem načine za nadomeščanje izgub, ki me doletijo v življenju.	☐	☐	☐	☐	☐

Q6 - Spol

- ☐ Moški
- ☐ Ženska
- ☐ Drugo:

Q7 - Starost _____

Q8 - Delovno področje

Možnih je več odgovorov

- ☐ Denarni prejemki in subvencije
- ☐ Starševsko varstvo in družinski prejemki
- ☐ Varstvo otrok in družine
- ☐ Varstvo odraslih
- ☐ Varstvo invalidov
- ☐ Socialnovarstvene storitve

Q9 - Navedite vrsto kraja, kjer živite.

- ☐ Mesto (nad 20.000 prebivalcev)
- ☐ Večje naselje (med 1.000 in 20.000 prebivalcev npr. Šenčur, Medvode, Ajdovščina, Žalec, Lendava ...)
- ☐ Vas (pod 1.000 prebivalcev)

Q10 - Opredelite vašo stopnjo izobrazbe.

- ☐ Osnovna šola
- ☐ Srednja poklicna šola
- ☐ Gimnazija
- ☐ Višja strokovna šola
- ☐ Višja šola
- ☐ Univerzitetna stopnja oz. magisterij stroke (bolonjski sistem)
- ☐ Magisterij znanosti
- ☐ Doktorat znanosti

8.2. Preostali izračuni

Preglednica 8.1: Razdelitev udeležencev po stopnji izobrazbe.

Stopnja izobrazbe	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Srednja poklicna šola	3	1,6	1,6
Gimnazija	3	1,6	3,3
Višja strokovna šola	4	2,2	5,4
Višja šola	18	9,8	15,2
Univerzitetna stopnja oz. magisterij stroke (bolonjski sistem)	150	81,5	96,7
Magisterij znanosti	6	3,3	100,0
Skupno	184	100,0	

Preglednica 8.2: Razdelitev udeležencev po kraju prebivanja.

Kraj prebivanja	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Mesto (nad 20.000 prebivalcev)	62	33,7	33,7
Večje naselje (med 1.000 in 20.000 prebivalcev npr. Šenčur, Medvode, Ajdovščina, Žalec, Lendava ...)	68	37,0	70,7
Vas (pod 1.000 prebivalcev)	54	29,3	100,0
Skupno	184	100,0	

Preglednica 8.3: Stopnja odpornosti glede na starost.

STRES ODPORNOST			
Stopnja izobrazbe	M	N	SD
Srednja poklicna šola	14,67	3	1,53
Gimnazija	16,00	3	1,00
Višja strokovna šola	15,50	4	1,73
Višja šola	14,61	18	2,70
Univerzitetna stopnja oz. magisterij stroke (bolonjski sistem)	15,30	150	2,28
Magisterij znanosti	16,67	6	2,34

Legenda: *M* – povprečna vrednost, *N* – število odgovorov, *SD* – standardni odklon.

Preglednica 8.4: Stopnja odpornosti glede na kraj prebivanja.

STRES ODPORNOST			
Kraj prebivanja	M	N	SD
Mesto (nad 20.000 prebivalcev)	16,02	62	2,18
Večje naselje (med 1.000 in 20.000 prebivalcev npr. Šenčur, Medvode, Ajdovščina, Žalec, Lendava ...)	15,16	68	2,17
Vas (pod 1.000 prebivalcev)	14,78	54	2,33

Legenda: *M* – povprečna vrednost, *N* – število odgovorov, *SD* – standardni odklon.

Preglednica 8.5: Stopnja odpornosti glede na spol.

STRES ODPORNOST			
Spol	M	N	SD
Moški	15,25	12	2,01
Ženska	15,31	173	2,33
Skupno	15,30	185	2,31

Legenda: *M* – povprečna vrednost, *N* – število odgovorov, *SD* – standardni odklon.