

Prof. dr. Sonja
Treven,
Ekonomsko-
poslovna
fakulteta

USPOSABLJANJE ZAPOSLENIH ZA PREMAGOVANJE STRESA

POVZETEK

Beseda stres je danes ena izmed najpogosteje uporabljanih besed. Živimo v svetu, ki se hitro razvija in zahteva od nas nenehna prilagajanja. Spreminjajo se tehnologija, družbene navade, vrednote, družbene strukture in ljudje. Tudi tempo življenja je vedno hitrejši. Kar je bilo včeraj novo, je danes že staro. Mnogi se zavedajo pozitivne pomembnosti teh sprememb, le malokdo pa pomisli na negativne posledice, ki nam jih prinašajo. Ena izmed pomembnejših negativnih posledic je tudi stres. Ljudje se odzivajo na stresne situacije zelo različno. Nekateri so uspešnejši pri soočenju z njimi, drugi pa se nanje odzivajo z večjo stopnjo stresa. Tako prvi kot tudi drugi pa se lahko naučijo učinkovito obvladovati stres v svojem življenju s pomočjo različnih metod. Individualne metode, ki so se doslej izkazale za uspešne, so redna fizična aktivnost, meditacija in druge metode za sproščanje, zdrav življenjski slog in upravljanje časa. V organizacijah, v katerih so zaposleni, jim lahko pomagajo tako, da organizirajo in jih vključijo v ustrezne programe usposabljanja, na katerih se seznanijo s problematiko stresa in premagovanja stresa.

***Ključne besede:** posledice stresa, premagovanje stresa na ravni posameznika, usposabljanje za premagovanje stresa v organizacijah*

Po nekaterih ocenah je zaradi posledic stresa vsako leto izgubljenih 100 milijonov delovnih dni. Prav tako pa veljajo ocene, da je od 50 do 75 odstotkov današnjih bolezni posledica stresa. Porušeno zdravje zaradi stresa ni niti največji niti edini strošek v organizacijah. Napake in napačne odločitve, ki jih delajo zaposleni pod vplivom stresa, stanejo mnogo več. Zato je treba dobro razmisliti, kaj lahko naredimo, da preprečimo stres, in kako se soočiti z njim, ko se pojavi.

INDIVIDUALNE RAZLIKE IN STRES

Nekateri ljudje so uspešnejši pri soočenju s

stresnimi situacijami, drugi pa se nanje odzivajo z večjo stopnjo stresa. Kaj pa določa razlikovanje ljudi glede na njihovo sposobnost za obvladovanje stresa? Pri iskanju odgovora si lahko pomagamo z razlago naslednjih dimenzij: 1. individualna samopercepcija in moč, 2. mesto nadzora, 3. tipa vedenjskih vzorcev A in B, 4. negativna naravnost in 5. sposobnost (Treven, 2005a).

Individualna samopercepcija in moč: Pozitivna ali negativna zaznava samega sebe krepi ali manjša uspešnost človeka pri obvladovanju stresnih življenjskih dogodkov. Ena iz-

Zaradi posledic stresa je vsako leto izgubljenih 100 milijonov delovnih dni.

Dva zdravnika kardiologa, Friedman in Rosenman, sta pri raziskavi o vplivu stresa na srce razdelila ljudi na osebnostni tip A in tip B. Ljudje tipa A bodo po njihovih ugotovitvah trikrat bolj verjetno doživeli kap ali srčni napad kot tisti iz skupine B, pa čeprav bodo opravljali enako vrsto dela in živeli v podobnih okoliščinah. Kakšne pa so osebnostne lastnosti ljudi tipa A in tipa B? V tabeli 1 so prikazane pomembnejše med njimi.

Tabela 1: Značilnosti ljudi tipa A in tipa B (Markham, 1995)

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

med pomembnejših sestavin samopercepcije je samospoštovanje, ki se nanaša na dobro ali slabo mnenje o samem sebi. Samospoštovanje človeka vpliva na način, kako se ta odziva na stres (Davis, M., idr., 2000). Koncept moči pa je nekoliko kompleksnejši kot samospoštovanje. »Močne« osebniosti se ponašajo z nadzorom nad svojim življenjem, poznajo svoje osebne vrednote in cilje, zaupajo v svoje sposobnosti ter so bolj usmerjene k izzivom in pripravljene tvegati (Tosi idr., 2000). Močne osebniosti se lažje soočajo s stresom kot tiste,

ki jih ne moremo označiti kot močne.

Mesto nadzora: Nekateri ljudje so prepričani, da si sami »krojijo« usodo, drugi pa menijo, da je vse, kar se jim dogaja v življenju, odvisno od sreče ali naključja. Mesto obvladovanja je v prvem primeru notranje, v drugem pa zunanje. Ljudje, ki imajo notranje mesto obvladovanja, se soočajo s stresom na drugačen način, kot tisti z zunanjim mestom obvladovanja. Prvi so takrat, ko zaznajo stres, prepričani, da lahko sami v veliki meri vplivajo na pojav stresa v njih samih in na po-

sledice, ki jih bodo stresne okoliščine na njih zapustile. Zato si prizadevajo prevzeti nadzor nad dogodki. Drugi pa se v primeru stresne situacije tej bolj prepustijo in jo pasivno sprejemajo (Davis, M., idr., 2000).

Fleksibilnost in togost: Ljudje, ki jih je mogoče označiti kot fleksibilne osebnosti, stresorjev ne zaznavajo enako kot tisti s togo osebnostjo. Tudi odziv na stres je pri njih in drugih različen (Davis, M. idr., 2000; Pettinger, 2002). Za fleksibilne osebnosti je značilno, da se lažje prilagajajo spremembam, imajo manj miselnih pregrad ter so bolj odprti in dovetnejši za občutke drugih ljudi. Glavni izvori stresa so za fleksibilne osebnosti preobremenjenost vloge in konflikt vloge v delovnem okolju. Toge osebnosti imajo bolj dogmatičen pristop k življenju in so bolj zaprte ter manj dovetne za želje, potrebe in občutke drugih ljudi. Za toge osebnosti je značilno, da se pogosto odzivajo na stresorje tako, da vlagajo več energije v svoje delo. Več časa posvetijo delu, zanemarijo pa druge vidike svojega življenja.

PREMAGOVANJE STRESA NA RAVNI POSAMEZNIKA

S stresom se srečujemo skoraj na vsakem koraku, v družinskem in delovnem okolju. V tem razdelku bomo pojasnili, kako se lahko tako tisti, ki so po svojih osebnostnih lastnostih manj dovetni za negativne učinke stresa, kot tudi tisti, ki so bolj izpostavljeni fiziološkimi, psihološkimi ali vedenjskimi posledicami stresa, naučijo učinkovito obvladovati stres. Individualne metode, ki so se doslej izkazale za uspešne, so redna fizična aktivnost, meditacija in druge metode za sproščanje, zdrav življenjski slog in upravljanje časa.

Fizične aktivnosti

Fizične aktivnosti, kot so telesna vadba, hoja in tek, aerobika, plavanje, jahanje in kolesarjenje, so za mnoge ljudi pomemben del živ-

ljenja. Telesna dejavnost je dobra zaščita pred stresom in s stresom povezanimi boleznimi. Pri telesni aktivnosti je zelo pomembna rednost. Ni namreč vseeno, ali smo aktivni enkrat na mesec ali dvakrat na teden. Če človek vključi v svoje življenje redno telesno aktivnost, se okrepijo mišice, srce, poveča se pljučna kapaciteta, izboljša se splošno počutje in poveča se učinkovitost pri delu.

Meditacija

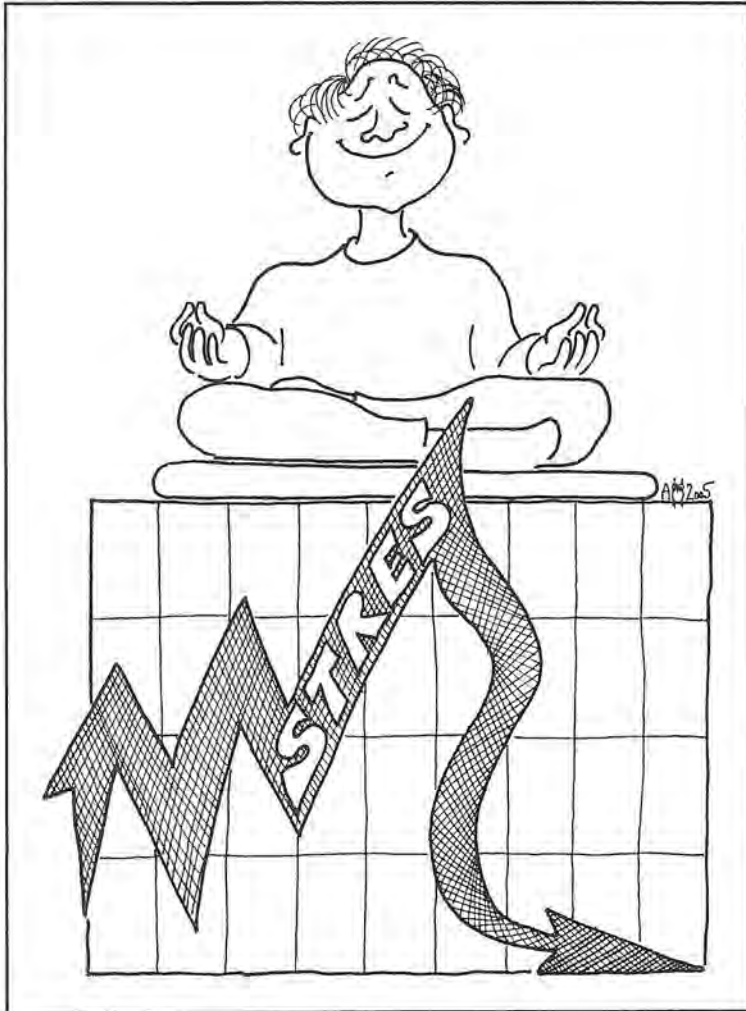
Za lajšanje mnogih bolezni, povezanih s stresom, kot so na primer bolezni srca, težave z dihanjem in želodcem, zdravniki priporočajo meditacijo. V svoji raziskavi je dr. John L. Craven ugotovil (1989): »Kontrolirane raziskave so pokazale zanesljivo zmanjšanje nemira pri pacientih, ki so se ukvarjali z meditacijo ... V mnogih primerih, povezanih s stresom, kot so hipertenzija, astma, nespečnost, srčna aritmija in fobija, je klinična uporaba meditacije pripomogla k izboljšanju stanja.«

Meditacija pomaga človeku na več načinov. Prvi učinek je ta, da omogoči popolno sprostitve. Meditacija se uporablja tudi za zmanjšanje čustvenih ali duševnih težav. Čeprav nam je znanost pomagala obvladati fizično okolje, se mnogi ljudje znajdejo v situaciji, ko nimajo nadzora nad njim. Imajo težave z odnosi, mučijo jih zaskrbljenost, depresija, jeza, strah in pomanjkanje samospoštovanja. Meditacija človeku pomaga znova vzpostaviti notranje ravnovesje.

Joga

Joga je metoda, s katero se lahko naučimo obvladovati stres na telesni in duševni ravni. Fizični del joge je sestavljen iz pranajam (dihalnih vaj) in asan (telesnih vaj in položajev). Pranajama je učinkovito sredstvo proti slabim dihalnim navadam. Kontrolirane dihalne vaje aktivirajo mišice, ki se drugače le redkokdaj

Redna telesna aktivnost je še vedno najboljša obramba pred negativnimi posledicami stresa.



premaknejo. Izboljša se sprejem kisika, ker se pljuča napolnijo do polne zmogljivosti. Kri se tako čisti toksinov, pljuča se raztezajo in krepijo. Pranajama vzdržuje čist in zdrav dihalni sistem. Asane pa pretegujejo, masirajo in stimulirajo mišičevje, notranje organe in žlezni sistem. Z jogo tako stimuliramo vse dele telesa, da lahko delujejo sproščeno in harmonično. Psihični del joga pa zajema meditacijo, s katero pridemo do globljih spoznanj (Chopra, Simon, 2004).

Zdravstvena hipnoza in avtogeni trening

Hipnoza pri človeku povzroči spremenjeno stanje zavesti, za katero je značilna izjemna

sprostitev in velika dovzetnost za sugestije (Sachs, 1982). Hipnotično stanje je mogoče izzvati z usmerjanjem človekove pozornosti na mentalne, vizualne ali druge čutilne predstave in s sugeriranjem občutka sprostitve ter dobrega počutja. S hipnozo se doseže stanje globoke sprostitve vseh mišic na podlagi sugestij.

Avtogeni trening je metoda samohipnoze, ki jo je razvil nemški psihiater J. H. Shultz. Posameznik doseže nadzor nad svojimi fiziološkimi procesi z določenimi vajami. Z njimi prenaša moč predstave na svoj organizem. Tako na primer prenese nazorno predstavo o težkosti roke v telesni občutek. Prenos z ravni duševnega doživljanja na telesno delovanje je mogoč, ker sta telo in duševnost enovita celota.

Masaža in aromaterapija

Terapevtska masaža zelo pomaga pri mentalnem in fizičnem sproščanju. Posebej je primerna za ljudi, ki opravljajo delo za računalnikom ali pisalno mizo in zaradi nepravilne drža čutijo napetost v mišicah, vratu, ramenih in hrbtenici. Pomaga tudi pri napetosti zaradi preobremenjenosti z delom ali zaradi drugih stresnih dejavnikov. Masaža ne odpravlja samo napetosti v mišicah, temveč tudi stimulira krvni pretok v telesu. To pa povzroči umiritev duha in sprostitve tudi na mentalni ravni.

Aromaterapija se lahko uporabi pri masaži celega telesa ali pri masaži nog in podplatov. Uporabijo se eterična olja, ki so pridobljena iz naravnih virov in zmešana z nevtralno osnovo, ponavadi z mandljevim oljem. Eterična olja so dišave, ki se v obliki majhnih oljnih kapljic nahajajo v različnih količinah v cvetovih, skorji, sadežih, koreninah in listih rastlin (Rieder, Wollner, 1995).

KOGNITIVNE METODE

Na vprašanje »Ali se preveč vznemirjate?« je skoraj devetdeset odstotkov ljudi odgovorilo

pritrdilno (Greenberg, Baron, 2000). Mnogi so menili, da se preveč obremenjujejo z zadevami, ki so nepomembne, ali s takimi, na katere ne morejo vplivati. Tako vznemirjanje je izguba energije in povzročja stres. Pogosto smo nagnjeni tudi k mislim, s katerimi povečujemo posledice naših morebitnih napak, naše nepopolnosti ali zavrnitve od drugih ljudi. Da se nam ne bi bilo treba spopadati s stresom zaradi negativnih miselnih vzorcev, si moramo zavestno prizadevati, da jih odpravimo in nadomestimo z drugimi, pozitivnimi. Zjutraj si lahko rečemo:

Veselim se današnjega dne. Sonce je vse bolj prijetno toplo in vsaj urico si bom vzela za sprehod po parku.

Z veseljem se bom odpravil/a na delo. Poslovni partner, ki me bo danes obiskal, je zelo zanimiv človek in po poslovnem pogovoru se bo z njim prijetno pogovarjati še o drugih stvareh.

Temeljno načelo vseh kognitivnih metod za premagovanje stresa lahko izrazimo z besedami: »Ne moremo vedno spremeniti sveta okoli nas, toda lahko spremenimo naš odziv nanj.« Z drugimi besedami bi lahko isto načelo opisali tako: »Ni se nam treba obremenjevati s stvarmi, ki jih ne moremo spremeniti.«

Prehrana

Eden najučinkovitejših načinov za premagovanje stresa je skrb za ohranjanje telesne in duševne čilosti. Tako zmanjšamo možnost, da bomo zaradi hudih obremenitev zboleli. Za telesno zdravje skrbimo s pravilno prehrano in z rednim kardiovaskularnim treningom. Znano je, da ljudje v bogati zahodni družbi ne uživajo hrane, ki bi vsebovala vse potrebne elemente zdrave prehrane, kot so proteini, vitamini in minerali. Tudi če se želimo zdravo prehranjevati, so naša prizadevanja pogosto izničena zaradi sodobnega obdelovanja kmetijskih površin. Zato je za naše zdravje najprimernejše, če kupimo svežo zelenjavo in

sadje na tržnici takrat, ko ju potrebujemo, in ne enkrat na teden ali na dva tedna v velikih nakupovalnih središčih.

Upravljanje časa

Mnogi ljudje ne znajo dobro izkoristiti časa in niso zmožni opraviti vsega, kar so si zadali za posamezen dan ali teden. Temeljni razlog je v slabem razporejanju časa, ki ga namenjajo za različne dejavnosti. Da bi se lažje soočili z napetostmi, ki jih povzročajo delovne obveznosti in obveznosti v domačem in družbenem okolju, lahko uporabimo osnovna načela upravljanja časa, npr. da si vsak dan napišemo seznam aktivnosti in nalog, ki jih želimo opraviti, da damo prednost nalogam, ki so nujne in pomembne ipd. (Macan, 1994). Upravljanje časa je posebno pomembno v delovnem okolju, v katerem nas mnogi dogodki odvrčajo od opravil, ki so za nas najpomembnejša. Ker se ne moremo povsem posvetiti tem opravilom, lahko čutimo stres. Da bi se izognili stresu, moramo prevzeti nadzor nad svojimi aktivnostmi.

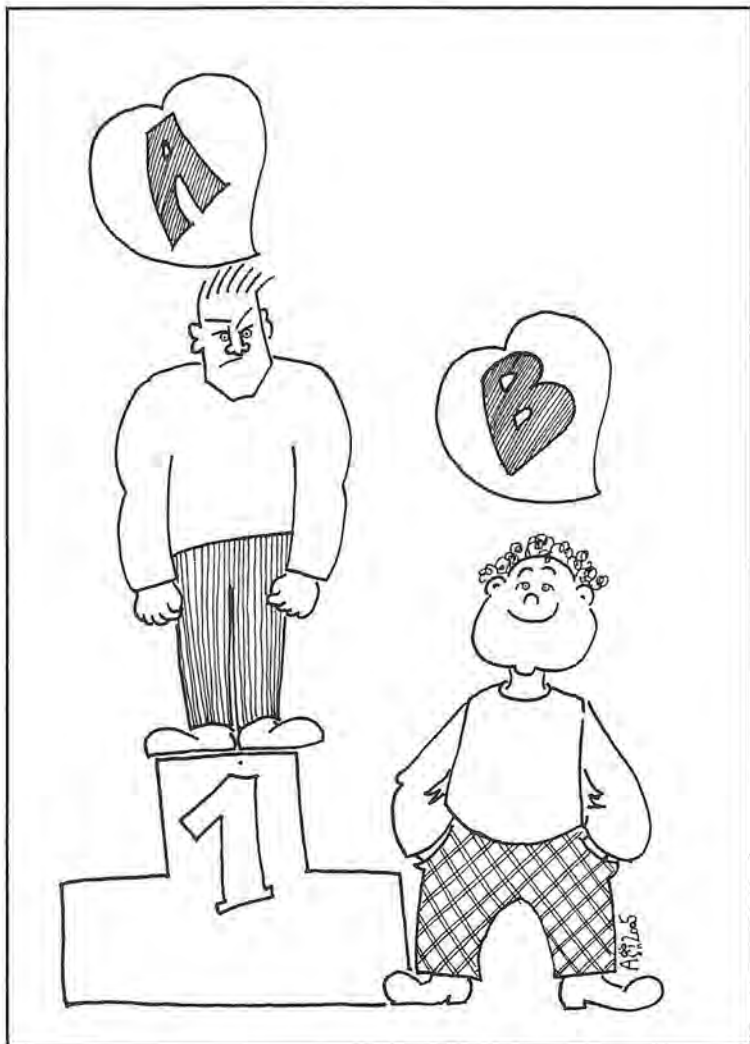
90 odstotkov ljudi meni, da se v življenju preveč vznemirjajo.

PREMAGOVANJE STRESA NA RAVNI ORGANIZACIJE

Organizacije lahko pomagajo zaposlenim pri obvladovanju stresa predvsem na dva načina. Prvi način je uvedba strategij za nadzor dejavnikov, ki povzročajo stres (Schermerhorn idr., 2004; Treven, 2005b). Drugi način so različni programi, ki pomagajo usposobiti zaposlene za premagovanje stresa in delujejo kot preventiva (Treven, 2005a). Najpogosteje se uporabljajo:

- programi za usposabljanje zaposlenih, kako obvladovati stres;
- programi za ohranjanje zdravja in dobrega počutja;
- programi za pomoč zaposlenim.

V programih za premagovanje stresa se zapo-



sleni seznanijo z različnimi metodami, kot so na primer sproščanje, meditacija, joga, avto-geni trening, upravljanje življenjskega sloga. Njihov namen je naučiti posameznika, kako učinkovito zmanjšati stres. Mnogo organizacij v ZDA v zadnjih nekaj letih uporablja tovrstne programe, ker so spoznale, da so njihovi učinki tudi s stroškovnega vidika pozitivni. Nekatere oblikujejo lastne programe, druge se povežejo z zunanjimi svetovalci ali izberejo avdiovizualne programe na videokasetah.

Ohranjanje fizičnega in psihičnega zdravja zaposlenih je pomembno, saj zdrav človek lažje obvladuje stres kot tisti, ki ima fobije,

nočne more, motnje v apetitu, bolezen srca ali druge zdravstvene težave. Tovrstni programi se izvajajo v obliki delavnic, na katerih se zaposleni naučijo, kako primerno skrbeti za svoje zdravje z določenimi vrstami vedenja, kot so hujšanje, odvajanje od kajenja in fizične aktivnosti. Vendar pa so nato sami odgovorni za to, ali bodo pridobljeno znanje tudi uporabili. V organizacijah, kjer svoje zaposlene vključujejo v programe za ohranjanje zdravja, menijo, da so takšni programi naložba, ki ima pozitivne finančne učinke. Zaposleni, ki so sposobni učinkovito premagovati stres, so boljšega zdravja, to pa pomeni manj izostankov zaradi bolezni in večjo produktivnost. Programi za pomoč zagotavljajo zaposlenim podporo pri njihovem soočanju z različnimi problemi, kot so načrtovanje kariere, finančno in pravno svetovanje ter drugo (Newton, 1995). Tovrstni programi so že nekaj let zelo razviti v ZDA, v državah zahodne Evrope in Sloveniji pa se hitro širijo.

PROGRAMI ZA USPOSABLJANJE ZAPOSLENIH O PREMAGOVANJU STRESA

V prejšnjem razdelku smo kot prvo med tremi skupinami programov za premagovanje stresa pri zaposlenih omenili programe za usposabljanje zaposlenih o tem, kako obvladovati stres. Ti programi se lahko izvajajo v organizaciji v obliki različnih delavnic, na katerih zaposlene seznanijo s problematiko stresa in premagovanja stresa. Delavnice so običajno zasnovane tako, da pridobi posameznik splošno znanje o izvorih in posledicah stresa ter o metodah za obvladovanje stresa, ali pa so usmerjene v njegovo usposabljanje o določenih metodi, na primer meditaciji (Treven, Potočan, 2005).

Splošne delavnice o premagovanju stresa
Zaposleni, ki se udeležijo splošne delavnice o premagovanju stresa, pridobijo mnogo ko-

V delovnem okolju lahko povzročijo stres pri zaposlenih različni dejavniki. Med njimi lahko omenimo predvsem vrsto zaposlitve, konflikt med delovnim in osebnim življenjem, konflikt vloge, negotovost vloge, preobremenjenost vloge in odgovornost za druge. Tudi dejavniki izven delovnega okolja pogosto povzročajo stres pri ljudeh. Razvrstimo jih lahko v dve večji skupini, in sicer sodijo v prvo stresni življenjski dogodki, kot so na primer smrt partnerja, razveza ali upokojitev, v drugo pa napor vsakodnevnega življenja, kot so nakupovanje, priprava kosila in vzgoja otrok.

ristnih informacij o značilnostih stresa in o tem, kako se ljudje fiziološko in psihološko odzivamo na stresne situacije. Poleg tega se seznanijo tudi s posameznimi dejavniki, ki so lahko izvor stresa v delovnem okolju ali izven delovnega okolja, in o možnih posledicah stresa. Na kratko povzemimo vsebino takšne delavnice.

Stres pri posamezniku izhaja iz zahtev, ki so povezane z njegovim delovnim ali osebnim življenjem. Na te zahteve, ki smo jih imenovali stresorje, se različno odziva. Njegov odziv se lahko odraža v spremenjenem vedenju, kognitivnih ali čustvenih stanjih ali fizioloških procesih.

Zaposleni, ki sodelujejo v splošni delavnici o premagovanju stresa, se poučijo tudi o možnih posledicah stresa. Stres namreč lahko povzroči različne fiziološke težave pri posamezniku, na primer glavobol in kožne bolezni, psihološke težave, kot sta nespečnost in depresija, ali pa vedenjske težave, kot sta pretirano kajenje in potreba po alkoholu.

Delavnice o metodah za sproščanje

Dejavnost sproščanja je oblika meditacije in stanje koncentracije. S tem ko posameznik usmeri svoj um na določeno stvar, podobo ali misel, odstrani v svoji zavesti vse probleme, ki so povezani z vsakdanjim življenjem. S sprostivijo, ki se jo zaposleni lahko nauči doseči v organizaciji na za to organiziranih delavnicah, lahko ponovno vzpostavi ravnovesje, ki je bilo morda v njem porušeno zaradi odziva na stres.

Razlikujemo štiri osnovne elemente sprošča-

nja (Ross, Altmaier, 2000):

1. mirno okolje: izključiti je treba zunanje motnje,
2. udoben položaj telesa: sedimo ali klečimo z zravnano hrbtenico,
3. stvar, misel ali podoba, na katero usmerjamo naš um: na primer ponavljanje besede ali zvoka, npr. »om«, osredotočanje na dihanje ali ponavljanje misli »sem sproščen«,
4. pasivno vedenje: omogoča nam odvratanje misli.

Na delavnicah o metodah za sproščanje se zaposleni naučijo uporabiti posamezno metodo, na primer meditacijo, jogo, poglobljeno dihanje in postopno sproščanje mišic, ali pa se naučijo uporabiti več metod za zaporedno sproščanje. Takšne delavnice omogočajo zaposlenim, da pridobijo splošno znanje o sproščanju in navodila, kako uporabiti posamezno metodo za sproščanje. Sploš-

ne informacije o sproščanju vključujejo: 1. informacije o štirih, v tem razdelku omenjenih elementih sproščanja, 2. informacije o izkušnjah, ki jih ima zaposleni med sproščanjem, in 3. informacije o učinkih po sproščanju.

Informacije o izkušnjah med sproščanjem se nanašajo na spremembe v fiziološkem sistemu posameznika, kot so zmanjšanje hitrosti metabolizma, znižanje srčnega utripa in upočasnitev dihanja, izrazito zmanjšanje porabe kisika v organizmu, znižanje krvnega pritiska in zmanjšanje napetosti v mišicah.

Premagovanje stresa postaja temeljna učna vsebina vsakokogar.

Organizacije pospešeno uvajajo delavnice za premagovanje stresa.

Informacije o učinkih sproščanja pa zadevajo učinke, ki nastanejo v posamezniku po sproščanju: nižja stopnja odzivnosti na stres, lažje obvladovanje stresa, boljše sprejemanje samega sebe in večja strpnost do lastnih slabosti in omejitev, večja sposobnost učenja in pomnjenja, občutek mirnosti in zbranosti. Zaposleni, ki se udeleži delavnice o metodah za sproščanje, se ne seznanijo le z omenjenimi splošnimi informacijami o sproščanju, temveč tudi z navodili, kako uporabiti posamezno metodo.

SKLEPNE MISLI

Nihče ni povsem odporen proti stresu. Stres lahko prizadene vsakogar, saj je pomemben in bistven del našega življenja. Nastaja kot neizogibna posledica naših odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati. Ljudje lahko dokaj učinkovito premagujejo stres v svojem življenju s pomočjo različnih metod. Pri tem jim lahko pomagajo v organizacijah, v katerih so zaposleni, tako da organizirajo in jih vključijo v ustrezne programe usposabljanja, na katerih se seznanijo s problematiko in premagovanjem stresa.

LITERATURA

- Chopra, D., Simon, D. (2004). *The Seven Spiritual Laws of Yoga*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Craven, J. L. (1989). Meditation and Psychotherapy. *Canadian Journal of Psychiatry*, 34, str. 648–653.
- Davis, M., McKay, M., Robbins Eshelman, E. (2000). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Pubns Inc.
- Greenberg, J., Baron, R. A. (2000). *Behavior in Organizations*. Prentice Hall.
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, June, str. 38–91.
- Markham, U. (1995). *Managing Stress: The Stress Survival Guide for Today*. Element.
- Newton, T. (1995). *Managing Stress*. Sage Publications Inc.

- Pettinger, R. (2002). *Stress Management*. Capstone Publishing (A Wiley Company).
- Rieder, B., Wollner, F. (1995). *V svetu dišav*. Ljubljana: Duena.
- Ross, R. R., Altmaier, E. M. (2000). *Intervention in Occupational Stress*. London: Sage Publications.
- Sachs, B. C. (1982). Hypnosis in Psychiatry and Psychosomatic Medicine. *Psychosomatics*, 23, str. 523–525.
- Schermerhorn, J. R. Jr., Hunt, J. G., Osborn, R. N. (2004). *Core Concepts of Organizational Behavior*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Treven, S., Potočan, V. (2005). Training in methods for managing stress. V: *Program @ Proceedings (ABR Conference proceedings)*. [Compact disc ed.] 13 str. Puerto Vallarta.
- Treven, S. (2005a). Preprečevanje stresa v delovnem okolju. *Organizacija (Kranj)*, 6, str. 295–301.
- Treven, S. (2005b). *Premagovanje stresa*. Ljubljana: Gospodarski vestnik (v tisku).
- Tosi, H. L., Rizzo, J. R., Carrol, S. J. (1994). *Managing Organizational Behaviour*. Blackwell.