

# Stres pri strokovnih delavcih v vzgojnoizobraževalnih in prevzgojnih zavodih

## Stress of employees in educational and residential treatment institutions

Janez Jerman

### *Povzetek*

Janez Jerman, dr. psih., Pedagoška fakulteta v Ljubljani, Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana. *V članku smo predstavili pojav stresa in izgorelosti pri delu strokovnih delavcev v vzgojnoizobraževalnih in vzgojnih zavodih. Ugotovili smo, da spol in poklic ne vplivata na doživljanje stresa. Vpliv delovne dobe se je pokazal predvsem pri psihosomatskih posledicah stresa, pri medosebnih odnosih in upoštevanju nadrejenih, več težavah s spanjem in glavobolom ter slabšem obvladovanju stresnih situacij. Stres bolje obvladujejo strokovni delavci z visoko izobrazbo, ki jih sodelavci najbolj upoštevajo in cenijo. Največjo izpostavljenost stresu in izgorevanju najdemo v VZOŠ in VZSSŠ, najmanj pa v OŠ. Latentna struktura stresa in izgorelosti se kaže predvsem v treh faktorjih: psihosomatskih težavah, odnosu s sodelavci in obremenjenosti z delom.*

***Ključne besede:*** stres, sindrom izgorevanja, strokovni delavci v vzgojnih zavodih

**Abstract**

*The article deals with stress of employees in educational and residential treatment institutions. We found out that gender and profession were not related to appearance of forms of stress. The influence of the time of being employed could be seen on the psychosomatic consequences of stress, on interpersonal relations and on relations to managers. The employees with diploma degree are coping better with stress. In the primary and secondary educational institutions with pupils with behavioral disorders we found out higher levels of stress. The lowest level of stress was found out in the regular primary schools teachers.*

**Key words:** *stress, burnout syndrome, employers in educational institutions.*

## 1 Uvod

Včasih so ljudje živeli bolj umirjeno – bili so bolj sproščeni in vzeli so si več časa zase. Danes je življenje precej drugačno; živimo hitreje, vedno se nam nekam mudi, nimamo časa ne zase ne za prijatelje. Vsakdo izmed nas pa se kdaj znajde v situaciji, ko ni več kos zahtevam, s katerimi se srečuje vsak dan, in takrat nastopi stres.

Stresu smo izpostavljeni povsod. Posledice vsakodnevnih preobremenitev se kažejo kot slabo počutje, utrujenost, napetost ali tudi kot bolezen. Stres je glavni vzrok večine težav v današnjem času.

### 1.1 Opredelitev pojma

Izraz "stres" izhaja iz angleščine in je bil v Angliji v rabi že v 17. stoletju v pomenu *stiska, muka*. Pozneje je stres pomenil stanje

notranje napetosti, ki so ga izzvale zunanje razmere. Pravzaprav je stres življenjsko pomembno dogajanje, ki je iz pravadnine neločljivo povezano s človeškim življenjem. V nevarnosti se človeku mobilizirajo vse zaloge energije, zato da bi usposobile človeško telo v trenutku spustiti se v beg ali se pognati v boj (Mielke, 1997).

Stres je vpliv, ki smo mu podvrženi vsi. Določena količina je koristna in nas spodbuja k večji učinkovitosti, preveč stresa pa deluje prav nasprotno. Powell človekovo delovanje primerja z delovanjem tehtnice. Človek podobno kot tehtnica nenehno išče ravnotežje med zahtevami vsakdanjega življenja in svojo sposobnostjo, da se s temi zahtevami spopade. Če zahteve prevladajo nad sposobnostmi posameznika, le-ta izgubi občutljivo ravnotežje, in takrat se pojavijo simptomi stresa (Powell, 1999).

Stres je povsem individualna izkušnja. Kar je za nekoga prijetno in pozitivno, je za drugega lahko škodljivo in negativno. Namerno sprejemanje izzivov je enkrat lahko radost, drugič pa polomija (Looker, Gregson, 1993).

Mnenje Alayonove je, da je vsaka sprememba v posameznikovem življenju lahko vzrok za stres – sprememba namreč vpliva na predhodno utečene navade in na ravnotežje v njegovem življenju. Prilagajanje na novonastale razmere od posameznika zahteva veliko napora, kar pa včasih preseže njegove sposobnosti (Ayalon, 1995).

Stres je odziv organizma na vplive, spremembe ali zahteve okolja, ki jih zaznamo kot škodljive. Ti vplivi so lahko zunanji ali notranji, fizikalni ali psihološki, naša zaznava zahteve pa je tista, ki odloča o odzivu. Kadar zahtevo doživimo kot izziv, takrat govorimo o pozitivnem stresu, ko pa zahtevo doživimo kot grožnjo, govorimo o boju, begu oz. negativnem stresu (Boben-Bardutzky, 2000).

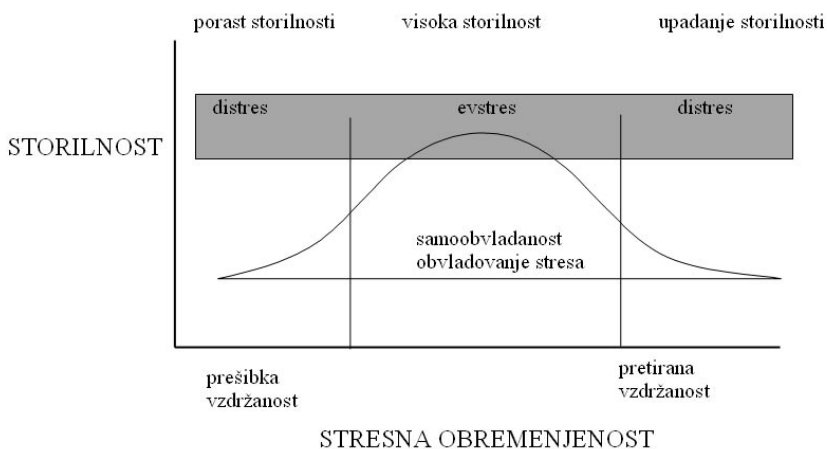
Stres je posledica telesnih ali duševnih obremenitev naše osebnosti – iz okolja vplivajo na nas pojavi, ki nas obremenjujejo (stresorji). Vsi stresorji pa niso škodljivi (Ribič Hederih, 2003).

Po mnenju endokrinologov in fiziologov gre pri stresu za moteno delovanje tako s fiziološkega kot s psihološkega vidika funkcioniranja posameznika. Stres označuje neka nespecifična telesna reakcija, ki se pojavi zaradi zahteve, ki jo postavimo organizmu (Knežević, 1997).

## 1.2 Pozitivni in negativni stres

Izraz stres se pogosto napačno uporablja. S tem izrazom ljudje skoraj vedno opisujemo negativne stresne dejavnike, vendar pa stres povzroči tako negativne kot tudi pozitivne posledice. Psihološko so najbolj pomembni tisti stresorji, ki povzročijo duševne in vedenjske učinke. Vsi stresorji niso škodljivi ali obremenjujoči – ločimo pozitivni ali evstres in negativni ali distres (Mielke, 1997).

Slika 1: Odnos med storilnostjo in obvladanjem stresa (Mielke, 1997)



Glavna razlika med pozitivnim in negativnim stresom je, da se pri zdravem stresu spremembi naglo in zlahka prilagodimo, pri škodljivem pa se ji prilagodimo s težavo ali se ji sploh ne.

Pomembno je tudi, kako človek ocenjuje tisto, kar učinkuje nanj kot stresor. Stresne situacije ljudje občutimo individualno zelo različno, poleg tega pa različno predelamo tudi sami v sebi dražljaje, ki jih sprejemamo iz okolja. Isti dražljaj ima lahko pri več ljudeh čisto druge učinke. Boječi ljudje se npr. v kakšni situaciji počutijo ogrožene, drugi pa bi se v isti situaciji počutili povsem normalno.

Kadar govorimo o pozitivnih in negativnih učinkih stresogenih dejavnikov, imamo na eni strani objektivne okoliščine (jakost, trajanje ipd.) in na drugi pomen, ki ga ima stres za posameznika (Mielke, 1997).

Pozitivni stres imenujemo tudi prijazni stres. Občutek prijaznega stresa nastopi takrat, ko so sposobnosti večje od zahtev in zaradi tega dobimo občutek samozavesti. Spodbuja nas k večji učinkovitosti in prevzame nas občutek, da bomo zlahka rešili naloge, izzive, zahteve ipd. Stresna reakcija lahko na ta način povzroči stanje pripravljenosti, ki ugodno vpliva na telesne in duševne sposobnosti, ustvarjalnost ter produktivnost. Znamenja prijaznega stresa so: vznemirjenost, evforičnost, motiviranost, prijaznost, družabnost, umirjenost, ljubeznivost, samozavest, ustvarjalnost, jasno mišljenje, učinkovitost, marljivost, vednost in odločnost (Powell, 1999).

Za negativni stres se pojavlja tudi pojem škodljivi stres. Zanj so značilne preobremenitve, ki lahko porušijo ravnovesje, opravljanje zahtevnih nalog v časovni stiski, spoprijemanje z nalogami, ki jim nismo kos, itd. Negativni stres najpogosteje povzroči pretirana zaskrbljenost.

Negativen učinek je odvisen od možnosti, ki jih ima posameznik, da se spopade z obremenitvijo. Kadar nima možnosti, da bi situacijo poskušal rešiti, je učinek stresne situacije večji (Powell, 1999).

Stres ni le posledica prehudih pritiskov – nič manj hud stres lahko nastane tudi zaradi pomanjkanja stimulacije. Ni nujno, da gre le za reakcijo na spremembo, lahko gre tudi za pomanjkanje le-te. Večina sprememb, ki vodi k manjši stimulaciji, je sicer prijetnih, toda če je razlika velika in traja predolgo, se duševnost in telo odzoveta enako kot pri pretirani stimulaciji. Stres lahko povzroči porušeno ravnovesje med dojetjem zahtev in sposobnosti, upad učinkovitosti, zmogljivosti in nastanek bolezni (Mielke, 1997).

Obremenjujoči stresi so lahko posledica delovanja enkratnih hudih stresnih dogodkov, lahko pa so tudi posledica delovanja ponavljajočih se vsakdanjih malih stresov. Po mnenju nekaterih strokovnjakov enkratne obremenitve nimajo tolikšne teže, kot običajno mislimo. Hujše so stalne, manjše stiske, ki se ponavljajo in jim ne vidimo konca, vendar pa to ne drži vedno, ker je odvisno od posameznika in njegovih psihofizičnih sposobnosti (Powell, 1999).

### **1.3 Vzroki stresa**

Stres je neizogiben del našega življenja. Vse, kar doživljamo, lahko povzroči škodljiv stres. Stres je posledica dojetanja in

doživljanja pojavov, ki nas spremljajo v našem okolju. Nekateri posamezniki zaradi lastnih predstav zaznavajo okoliščine kot zastrašujoče ali izzivne, ko za to dejansko ni nobenega resničnega razloga. Obstajajo ljudje, ki v svojih glavah pridelajo veliko odvečnega stresa, z drugačnim načinom življenja in spremenjenim gledanjem pa lahko stres občutno zmanjšamo.

Večinoma nastaja stres v naših glavah, vseeno pa je treba priznati okoliščinam, da so neodvisne od naše presoje in so objektivni vzrok stresa. Gre za hude življenjske preizkušnje ali udarce, ki se jim žal ni mogoče izogniti – treba se je prilagoditi in jih poskušati premagati.

Najpogostejše stresne okoliščine nastanejo v odnosih z ljudmi, še posebno na delovnem mestu in doma. Glavno doživljanje stresa je povezano z ogroženostjo človekove samozavesti in samospoštovanja ter z bojaznijo zaradi izgube socialne varnosti ali domačega zavetja.

## **1.4 Simptomi stresa in razlike v odzivanju na stresne okoliščine**

Tudi učitelji se lahko znajdejo v stanju stresa. Učitelj, ki je pod stresom, lahko povzroči tudi stres pri učencih. Da bi to preprečili, moramo začeti pri posamezniku – treba ga je dobro poučiti o stresu. Ko se pojavi stresna situacija, ne reagirajmo takoj, ampak počakajmo, da se čustva ohladijo. Preglejmo problem z vseh strani in naredimo načrt za razrešitev težav; takoj ga tudi začnimo izvajati, na koncu pa še vse aktivnosti, ki smo jih določili za razrešitev.

Očitno je, da so velike individualne razlike med odgovori posameznikov na enaka ali ista dogajanja z neugodno vsebino. Način, kako se bo posameznik odzval, je pogojen z več vplivi, ki pa niso imanentni resničnemu dogodku. Biološki in psihološki faktorji vplivajo na prag občutljivosti, intenziteto in stil reagiranja (Mikuš-Kos, 1993).

Danes je identificiranih že mnogo dejavnikov, ki vplivajo na odzive posameznika na stresna dogajanja, ti vplivi pa so lahko v smeri zmanjševanja reakcij ali v smeri njihovega intenziviranja. Za tiste, ki blažijo reakcijo, tako uporabljamo izraz varovalni, za druge pa ogrožajoči dejavniki.

Tako varovalne kot ogrožajoče dejavnike pri otrocih je Anica Mikuš-Kos (1993) razdelila takole:

- dejavniki, lastni otroku (inteligentnost, temperament, socialne večšine idr.),
- dejavniki, lastni družinskemu okolju (odnosi med otroki in starši, družinska podpora v kriznih situacijah ipd.),
- dejavniki, lastni šolskemu okolju (kakovost odnosov, uspešnost, psihosocialna klima šole idr.),
- dejavniki, lastni širšemu okolju (možnost prostočasnih dejavnosti, socialni stresni vplivi itd.),
- pretekle izkušnje (izčrpanost zaradi prejšnjih stresov, pridobljene izkušnje za obvladovanje stresa, pridobivanje odpornosti itd.),
- sočasno delovanje različnih neugodnih dejavnikov.

Isti dejavnik je lahko v nekaterih okoliščinah varovalen, v drugih pa ogrožajoč. Učinke posameznih dejavnikov – njihovo pozitivno, negativno ali nevtrarno vrednost – in moč njihovega vplivanja usmerjajo celostni kontekst dogajanja ter kombinacije različnih elementov in procesov, ki so sestavine dogajanja ali so z njim povezani (Mikuš-Kos, 1993).

Po Garmezyju (Mikuš-Kos, 1993) so v osnovnošolskem obdobju predvsem pomembni naslednji dejavniki, ki pogojujejo otrokovo odpornost ob stresnih situacijah:

- učinkovitost pri delu in odnosih: dober uspeh, napredek pri učenju, dobri odnosi z vrstniki,
- razumna pričakovanja in vera, da bo naporom sledil pozitiven učinek, ter orientacija k uspehu namesto pesimističnega predvidevanja neuspeha pri različnih nalogah,
- samospoštovanje, občutek osebne vrednosti,
- samodisciplina, ki se kaže v sposobnosti organizirati in vztrajati pri dejavnosti, usmerjeni k cilju, v sposobnosti odlaganja gratifikacij ter usmeritvi v prihodnost,
- sposobnost abstraktnega mišljenja; sposobnost preizkušanja alternativnih poti pri reševanju problemov.

Lazarus (Musek et al., 1998) pravi, da je eden izmed najpomembnejših indikatorjev stresa anksioznost in da se ta pojavi predvsem v začetnih fazah transakcije z okoljem, v kasnejših fazah

pa je možnost pretvorbe le-tega v strah, depresijo in druga čustva.

Pri pojmovanju stresa in anksioznosti vlada določena pojmovna zmeda, saj podajajo zanju različne definicije, z obema pa označujejo podobne pojave. Interakcijski model anksioznosti opredeljuje stres kot situacijsko spremenljivko, obenem pa poudarja kompleksni medsebojni vpliv med osebo in situacijo. Objektivna stresna situacija je lahko zaznana kot ogrožajoča, možno pa je tudi, da ni zaznana kot ogrožajoča, če oseba ne prepozna nevarnosti ali če ima potrebne izkušnje in znanje za obvladavanje situacije (Musek, Pečjak, 1995).

V interakcijskem modelu anksioznosti sta posebej pomembna poteza anksioznosti in stanje le-te:

- Poteza anksioznosti označuje relativno stabilne razlike med ljudmi v nagnjenosti k anksioznosti. Razlikuje med ljudmi z nagnjenostjo k doživljanju velikega števila situacij kot ogrožajočih in ljudmi z ozkim krogom situacij, ki jih zaznavajo kot ogrožajoče.
- Stanje anksioznosti je sklop neprijetnih občutkov, ki so povezani s povečano vznurjenostjo in delovanjem avtonomnega živčnega sistema (Mumel, 1991).

V nevtralni situaciji ne bo razlik v stanju anksioznosti med osebo z močno razvito potezo anksioznosti in osebo, ki ima to potezo manj izraženo, medtem ko bo v stresni situaciji oseba z močno razvito potezo anksioznosti kazala višje stanje anksioznosti kakor oseba s slabo izraženo potezo anksioznosti (Mumel, 1991).

## **1.5 Faze stresa**

»Tri stopnje stresne reakcije obvladujejo večino dejavnosti, ki jih opravljajo. V prvi fazi (alarmni) dobi človek moč in zagon. V stopnji odpornosti se dejavnosti odvijajo in v zadnji fazi (izčrpanost), se človek utruji in omaga.« (Looker, Gregson, 1993.)

Stresna reakcija je sklop različnih in zapletenih telesnih odzivov našega organizma na zahteve, ki delujejo po določenem vzorcu. Poteka v mejah normalnega območja, znotraj katerega premagujemo vsakdanje težave, včasih pa se pojavijo nepredvidene ali pretirane zahteve, novi izzivi in občutki ogroženosti. Takrat stresna reakcija sproži povečano pripravljenost, da se telo lahko z njimi spopade. Telesni odziv se mora prilagajati okoliščinam in zahtevam, ki se



zelo razlikujejo. Lahko so fizične ali čustvene narave, prijetne ali pa v najhujši obliki ogrožajo naš obstoj. Telo bi se lahko postavljalo po robu zahtevam, če bi se vseh lotevalo enako, zato za različne vrste in stopnje stresne reakcije izbere ustrezno pot. Na škodljive snovi vsi organizmi reagirajo enako, razlika je le v jakosti reagiranja (Looker, Gregson, 1993).

Ko zaznamo neko reakcijo kot grožnjo, telo reagira na način, ki ga pozna, in se takoj odzove. To je odziv "beg ali boj". Telo se pripravi, da bo zbežalo ali se borilo z grožnjo. Tak odziv se zaradi hitrosti in nujnosti imenuje alarmna reakcija ali preplah. Časa je malo, zato odločitev o ustreznem delovanju (begu ali boju) nastopi v delčku sekunde. Takšen odziv je našim prednikom omogočil preživetje, ko so se znašli v nevarnosti. Jamski človek ni imel časa za razmišljanje, temveč se je v trenutku odločil, ali bo pobegnil, ali se bo soočil s sovražnikom ali se bo z njim spopadel. Smisel stresne situacije je tudi samoohranjanje, saj omogoča, da se z begom rešimo nevarnosti. V prvi alarmni fazi povzročijo stresorji navadno upad in razpad delovanja (šok). Organizem lahko obstane v alarmni fazi le omejen čas, če traja okvara dlje, pa je lahko smrtna.

Druga stopnja je obramba. Kadar se pojavijo zahteve in izzivi, ki trajajo dalj časa, je potrebno dolgotrajnejše prilagajanje. Pojavijo se znaki pripravljanja na spoprijemanje s stresom (protišok) in okrepi se prizadevanje organizma, da bi uspešno obvladal učinke stresorjev. Ta del stresnega odziva imenujemo rezistenčna reakcija ali odpor. Do te faze je lahko učinek stresa pozitiven, kadar pa stresna situacija kljub prilagoditvi traja naprej, je stres negativen.

Če telesu ne uspejo prizadevanja za obvladovanje stresorjev, začne delovanje slabeti. Pojavijo se znaki izčrpanosti in motnje, v skrajnem primeru pa se stres lahko konča tudi s smrtjo. Telo ali del telesa odpove. Od posameznika in od vrste stresa je odvisno, kateri del telesa je prizadet. V tretji, zadnji fazi nastopi izčrpanost in razpade obramba.

## **1.6 Sindrom izgorevanja (burn-out)**

To je oblika profesionalnega stresa, ki je opredeljen kot:

- emocionalna izčrpanost,
- depersonalizacija,

- zmanjšanje osebnih dosežkov.

Maslachova je definirala tudi multidimenzionalno koncepcijo izgorevanja, ki vsebuje naslednje komponente:

- somatsko (večja nagnjenost k boleznim, utrujenost, povečana želja po alkoholu itd.),
- emocionalno (brezvoljnost, pobitost),
- psihično (izguba samospoštovanja, nezadovoljstvo z delom) (Maslach in Leiter, 2002).

Poznamo tri izvire izgorevanja, ki pa so med seboj povezani:

- socialni izvori (odnos z družino, odnos s sodelavci itd.),
- notranji izvori (individualne značilnosti posameznika, pričakovanja, motivacija, osebnost itd.),
- organizacijski izvori (preobremenjenost, povratne informacije, pritisk ipd.).

Izgorevanje ni nastalo zaradi človekovih pomanjkljivosti, temveč zaradi stresnih situacij (Kneževič, 1997).

## **1.7 Posledice stresa in izgorevanja**

Odražajo se na treh nivojih, in sicer pri:

- stališčih do dela in vedenju na delovnem mestu,
- psihosomatskem stanju osebe,
- odnosu z družino in/ali prijatelji (Kneževič, 1997).

Kot posledica stresa se pojavljajo tudi agresivnost, nenadni izbruhi jeze in kričanje, lahko pa tudi popolnoma pasivizirano vedenje, ko nekdo laže.

Ljudje smo si različni in posledice stresa se ne pojavljajo pri vseh enako. Šolskim otrokom pade koncentracija, pri pouku so miselno odsotni, ne vedo, kaj se v razredu dogaja, slabše si zapomnijo podatke ipd. Na vprašanje, kaj je narobe, odgovorijo, da nič. Seveda to ni res – počakati je treba na ugoden trenutek in takrat ponudimo pomoč.

Raziskava Tekavčičeve (2000) o izgorevanju pri delavcih zavodov za prestajanje kazni je pokazala, da je izgorelost zaposlenih strokovnih delavcev povezana predvsem s kvaliteto odnosov med delavci in načinom delovanja zavoda ter da se ne razlikuje

med različnimi vrstami služb, ki delujejo znotraj njega. Za boljšo kvaliteto dela predlaga učinkovitejšo supervizijo in ustrežnejšo organizacijo dela (Tancig, 1999).

Horvatova (1998) ugotavlja, da se večja odstotek tistih delavcev v zavodih, pri katerih se vedno pogosteje pojavljajo izpraznjenost, izčrpanost in kronična utrujenost. Rezultati njene analize so pokazali, da so najbolj psihično obremenjeni tisti delavci, ki gojence obravnavajo individualno. Z leti službovanja se zadovoljstvo z delom in sodelavci manjša, po dvajsetih letih delovne dobe pa postane kritično nezadovoljstvo z vodenjem in možnostjo napredovanja. Na fiziološkem področju se javljajo bolezni kosti, sklepov, vegetativnega živčevja in duševne bolezni, na psihičnem področju pa zaradi posebnih obremenitev prihaja do intenzivnih konfliktnih situacij in frustracij.

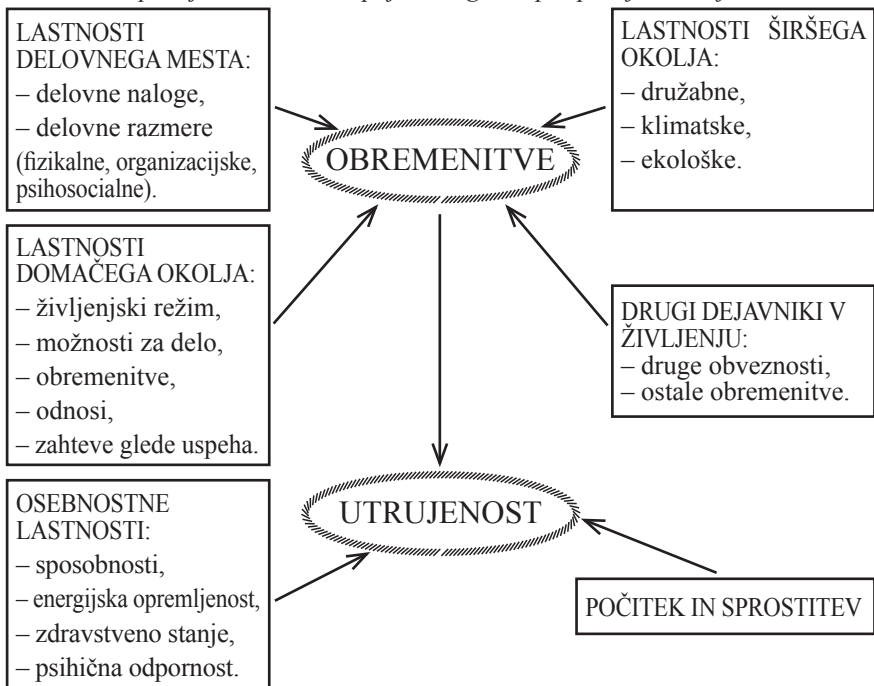
### **1.7.1 Utrujenost**

Kronična utrujenost je neprijetna in škodljiva. Občutek utrujenosti je pri zdravem človeku normalen fiziološki pojav; opozorilo telesa, da je treba nekaj spremeniti, vendar pa se na to opozorilo najpogosteje ne odzovemo pravilno; zanemarjamo ga, ne upoštevamo ga dovolj.

Z biološkega vidika ni vseeno, kdaj organizem utrpi preobremenitev ali kronični stres. Vsekakor je organizem bolj občutljiv v obdobju razvoja, in zato je kronična utrujenost otrok in mladostnikov še posebej nevarna za prihodnost. Medicina povezuje preobremenjenost v otroštvu in obdobju odraščanja ter zmanjšano odpornostjo proti bolezni v odrasli dobi.

Utrujenost je kompleksen biopsihosocialni pojav, v katerem se prepletajo številni dejavniki. Poglavitne sklope dejavnikov, ki vstopajo v soigro in prispevajo k utrujenosti, predstavlja navedena shema.

Slika 2: Sklopi dejavnikov, ki vstopajo v soigro in prispevajo k utrujenosti



Glede na vzroke utrujenosti poznamo:

- mišično utrujenost,
- umsko, živčno, duševno utrujenost,
- čustveno utrujenost in
- bolezensko utrujenost (Mikuš Kos, 1991).

### 1.7.2 Psihosomatske motnje spanja

Pogost razlog za nespečnost je tesnoba in tudi sam strah pred tesnobo. Zelo pogosto se le-ta skriva za telesne težave v obliki psihosomatskih motenj. Ljudje s psihosomatskimi motnjami pogosto težijo, da trpijo zaradi mor. Najprej se pojavijo more, in šele nato psihosomatske motnje.

Psihična napetost, znana pri mnogih, ki trpijo zaradi nespečnosti, se kaže v njihovi nesposobnosti, da bi "izpregli", se omejili na lastne anksioznosti, strahove in vsakdanje skrbi pred spanjem. Tako preživljajo vsako noč ure in ure budni, premišljujejo o svojih

težavah in zaman poskušajo sprostiti "nervozno" energijo, ki se je nabrala čez dan, poln dogodkov.

Med moteče dejavnike, ki povzročajo nespečnost, sodi še tesnobno pričakovanje, da bo treba preživeti še eno takšno noč; anksioznost, ki se lahko razvije v čisto pravi "strah pred posteljo".

Tako je vzpostavljen začaran krog, ki ljudi pripelje do tega, da delajo še večje napake, kot si lahko mislimo. Razpeti med potrebo, da se zbudijo sveži in ob določeni uri, mislijo, da se lahko prisilijo k spanju. Tesnobno poskušajo zaspiti in zelo pozorno sledijo vsemu, kar se dogaja, toda bolj ko se osredotočajo na svoje težave, težje se toliko sprostijo, da bi zaspali. Za spanje je v resnici potrebna zmožnost sprostivne in drsenja v nezavedno, medtem ko misel na spanje in velika želja po njem vodi samo v nezmožnost zaspiti. Če potem to izčrpanim vendarle uspe, gre pogosto za nemiren in moten spanec z morami. Zjutraj se zbudijo utrujeni, pobiti in zlasti slabo pripravljeni na nov delovni dan.

Najbolj nevarni pa so dolgotrajni strahovi. V teh primerih pomaga psihoterapija. Ti ljudje se ponoči zbudijo, potem pa potrebujejo vsaj uro, da spet nazaj zaspijo (Luban-Plozza, Pozzi, 1994).

## **1.8 Premagovanje stresa in izgorevanja**

Prav nihče ni odporen proti stresu, ki se pojavlja kot nujna posledica naših odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati. Stres in način, kako se otrok odziva nanj, odločilno vplivata na razvoj njegove osebnosti, na nagnjenost k boleznim in zasvojenosti ter na njegovo vključevanje v družbo.

Glavne posledice stresa so strah, utrujenost, žalost, potrtnost, malodušje, nezaupanje in jeza, slabi učinki kroničnega negativnega stresa pa se kažejo na duševnem, čustvenem in fizičnem področju.

Po Lazarusovi teoriji obvladovanja stresnih situacij (Musek et al., 1998) je najpomembnejša naša reakcija na stresne dogodke. Prva ocena dogodka je primarna – poteka ves čas na zavednem ali pa tudi nezavednem področju naše zavesti. Ko smo ocenili nek stresni dogodek, se pojavi sekundarna ocena – odločimo se za način, kako se bomo spoprijeli s stresom. Lahko se osredotočimo na problem in ga poskušamo rešiti ali pa se osredotočimo na čustva. Po tej fazi ponovno ocenimo stresno situacijo in prejšnjo oceno lahko spremenimo. Emocionalno nestabilne osebe niso prepričane v

svoja dejanja, živijo v napetosti, negotovosti in bojazni. To so osebe s šibkim jazom, neprilagodljive, nestabilne in pogosto v oblasti čustev. Musek (Musek et al., 1998) navaja, da je nizka stopnja jaza prisotna pri učiteljih, nekaterih umetnikih in nekaterih uslužbenskih poklicih.

Spanje je pomemben dejavnik pri spoprijemanju s stresom in je ena izmed pomembnejših potreb. Po modernem gledanju je spanje varovalni mehanizem, ki preprečuje, da bi prišlo do okvare našega organizma zaradi pretirane utrujenosti. Med spanjem se uskladišči nova energija za prihajajoči dan. Za zdravo življenje je spanje torej nujno potrebno, za živce pa je najpomembnejši počitek spanje (Luban-Plozza, Pozzi, 1994).

Tudi gibanje je pomembno. Človeški organizem teži h gibanju zaradi biofizioloških ali pa nevropsiholoških potreb. Gibanje razumemo kot pazljivo ravnanje za ohranitev globalnih organskih ali psihofizičnih funkcij za ohranitev in spodbujanje organskega ravnotežja (Luban-Plozza, Pozzi, 1994).

Pred stresom se najučinkoviteje zavarujemo tudi, če se zazremo vase, če vemo, kaj hočemo. Vedeti moramo tudi, kako se do cilja pride. Posameznik mora vedeti, kako bo usmeril svojo dejavnost, ali so cilji, ki si jih je zastavil, realno dosegljivi. V primeru, da posameznik samega sebe ni ustrezno ocenil in da ob tem ni upošteval mnogih okoliščin, se bo lahko znašel v neprijetni situaciji stresa (Rakovec-Felser, 1991).

Spielberg (1985) navaja naslednje napotke za življenje s stresom:

- Prvi korak: pomembno je, da se začnemo zavedati bojazni kot čustvenega stanja.
- Drugi korak: opazovati moramo, kdaj se pojavi, in razčleniti okoliščine, ki ga povzročajo. Tako lahko odkrijemo vire stresa.
- Tretji korak: tukaj se vprašamo, ali je naša bojazen sorazmerna s fizičnimi ali psihičnimi nevarnostmi, ki so jo povzročile.
- Četrti korak: ta korak pripelje k skrbnemu pregledu sposobnosti obvladovanja stresa.
- Peti korak: tukaj določimo stopnjo svoje nagnjenosti k bojazni in poskusimo obvladati psihološke obrambe za nadzorovanje stresa.

Obvladovanje stresa ni odvisno le od načina, ki ga bomo izbrali, pač pa od mnogih faktorjev: osebnostnih značilnosti, jakosti in trajanja pritiska ter omejenosti oz. neadekvatnosti kompenzacije. Coping pomeni vedenje in psihične aktivnosti obvladovanja konfliktnih situacij, ki so nastale, ko dane zahteve preobremenijo posameznika. To pomeni poskušanje, da se problemi rešijo, zmanjšajo.

Model copinga po Rayju, Lindopu in Gibsonu (Aldwin, 2000) predstavlja coping v dvodimenzionalnem koordinatnem sistemu, kjer so na eni strani razmere kognitivnih reakcij in groženj ter na drugi obseg kontrole. V ta koordinatni sistem spadajo naslednje vsebine:

- zavračanje (oseba vidi sebe kot žrtev nepravilne situacije),
- kontrola (oseba se vidi kot obvladovalec situacije),
- resignacija (oseba misli, da so rezultati, ki so nastali, plod zunanjih vzrokov, in jih smatra za usodne),
- odvisnost (oseba meni, da je odvisna od drugih),
- izogibanje (oseba se izmika preteči situaciji) in
- podcenjevanje (oseba se počuti varno, situacije ne doživlja več kot nevarno).

Pridobiti si je treba nove veščine in se naučiti spreminjanja škodljivih vedenjskih in miselnih vzorcev. Obvladovanje stresnih situacij je odvisno od osebnostnih lastnosti in preteklih izkušenj. Pri premagovanju stresa je pomembno, da najprej ugotovimo povezavo med stresorjem in stresom. Ko razumemo vzrok in posledice, se lahko lotimo boja proti posledicam. Kadar je možno, odpravimo vzrok težav.

Najbolj učinkovito zavarovanje pred stresom je, da se zazremo vase – da se vprašamo, kaj želimo in pričakujemo, da se odločimo, kaj je za nas bolj pomembno in kaj manj.

Pri spopadanju s stresom so najpogostejši naslednji štirje pristopi:

1. Spreminjanje razmer – skupni imenovalec temeljnih odločitev ali preprostih dejanj.
2. Izboljševanje zmožnosti za obvladovanje stresa – učenje novih veščin (sprostitvene tehnike idr.).

3. Spreminjanje zaznavanja položaja – spodbuja k drugačnemu dojemanju različnih pritiskov, s katerim naj bi namesto groženj videli izzive.
4. Spreminjanje vedenja – terja veliko časa. Spreminjanje vsakdanjih navad, upočasnitev ritma življenja, več telovadbe, omejitev alkohola (Youngs, 2001).

## **2.1 Problem in cilj raziskave**

Problem raziskave je bil proučiti prisotnost stresa in izgorevanja pri strokovnih delavcih. Cilj raziskave je ugotoviti, kateri vidiki stresa in izgorelosti najbolj izstopajo, in na osnovi teh ugotovitev predstaviti preventivne ukrepe.

## **2.2 Hipoteze**

Hipoteza 1: V doživljanju stresa ni razlik glede na spol strokovnega delavca.

Hipoteza 2: Delovna doba je povezana z nekaterimi vidiki stresa.

Hipoteza 3: V doživljanju stresa ni razlik glede na poklic strokovnega delavca.

Hipoteza 4: V doživljanju stresa ni razlik glede na stopnjo izobrazbe strokovnega delavca.

Hipoteza 5: V doživljanju stresa so razlike glede na vrsto ustanove, kjer je strokovni delavec zaposlen.

## **3 Metode dela**

Raziskavo smo izvedli po deskriptivni in kavzalno-neeksperimentalni metodi.

### **3.1 Opis vzorca**

V raziskavo je bilo vključenih 171 strokovnih delavcev iz 14 slovenskih zavodov. Izbrali smo metodo vzorčenja v skupinicah. Naključno smo izbrali 14 zavodov, ki predstavljajo primarne enote, imenovane skupinice. Znotraj vsake skupinice smo zajeli v vzorec



vse elementarne enote oz. zaposlene strokovne delavce. S tem smo zagotovili ustrezen okvir vzorčenja, ki omogoča preprostejšo organizacijo zbiranja podatkov. Med zaposlenimi je bila četrtnina moških in tri četrtine žensk. Visoko izobraženih je bilo 64 %, 25 % je imelo višjo, 4 % pa srednjo stopnjo izobrazbe.

Tabela 1: Struktura vzorca glede na delovno mesto.

<b>Poklic</b>	<b>%</b>
<i>Specialni pedagog</i>	3,8
<i>Socialni pedagog</i>	17,6
<i>Vzgojitelj</i>	47,8
<i>Psiholog</i>	4,4
<i>Socialni delavec</i>	9,4
<i>Učitelj</i>	6,9
<i>Drugo</i>	10,1
<i>Skupaj</i>	100,0

Tabela 2: Struktura vzorca glede na zaposlenost.

<b>Zavod</b>	<b>%</b>
<i>Malči Belič (LJ)</i>	4,7
<i>MD Maribor</i>	8,8
<i>MD Jarše (LJ)</i>	7,6
<i>VZ Smednik</i>	5,8
<i>VZ Kranj</i>	4,1
<i>VZ Planina</i>	9,4
<i>VZ Veržej</i>	5,8
<i>VZ Logatec</i>	5,8
<i>VZ Slivnica</i>	5,8
<i>VZ Višnja Gora</i>	7,0
<i>DD Ljubljana</i>	8,8
<i>DD Novo mesto</i>	2,3
<i>DD Nova Gorica</i>	7,0
<i>OŠ Ljubljana</i>	17,0
<i>Skupaj</i>	100,0

## 3.2 Merski instrument

Za zbiranje podatkov smo oblikovali anketni vprašalnik s 26 trditvami o duševno-higienskih obremenitvah in stresu na delovnem mestu. Na vsako od trditev so anketiranci odgovarjali na 5-stopenjski lestvici: 1 – vedno je tako, 2 – pogosto je tako, 3 – včasih je tako, 4 – redkokdaj je tako in 5 – nikoli ni tako.

## 3.3 Postopek zbiranja podatkov

Vprašalnik za strokovne delavce smo posredovali omenjenim zavodom. Anketiranje je bilo anonimno.

## 3.4 Spremenljivke

Neodvisne spremenljivke so spol, stopnja izobrazbe in število delovnih let strokovnega delavca, odvisne spremenljivke pa so osnovane na trditvah o stresu.

# 4 Rezultati in interpretacija

## 4.1 Opisna statistika za odvisne spremenljivke

Tabela 3: Aritmetična sredina in standardna deviacija za posamezno trditev (celoten vzorec).

<b>Trditev</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>
<i>T1. Z nadrejenimi se dobro razumem</i>	2,02	,751
<i>T2. Pri svojem delu lahko realiziram večino svojih zamisli</i>	2,15	,601
<i>T3. S sodelavci dobro sodelujem</i>	1,90	,570
<i>T4. Da bi opravil delo, kot si želim, bi potreboval več časa</i>	2,87	,974
<i>T5. Delam predvsem za preživetje</i>	3,63	1,135
<i>T6. Tudi doma premišljuje o delu (službi)</i>	2,34	,902
<i>T7. Mislim, da bi moral narediti več, kot naredim</i>	3,29	,880
<i>T8. Za opravljanje dela (nalog, dolžnosti) mi manjka znanja, izkušenj in informacij</i>	3,55	,798
<i>T9. Nadrejeni in sodelavci me upoštevajo in cenijo</i>	2,23	,730
<i>T10. Pri delu doživljam strese</i>	2,82	,923
<i>T11. Mislim, da moje delo nima pravega smisla</i>	4,15	,845

T12. Stresnim situacijam (dogodkom) se poskušam izogniti	3,02	1,127
T13. Stresne situacije (dogodke) poskušam obvladati	1,83	,680
T14. Z ljudmi, ki mislijo drugače kot jaz, se skregam	4,01	,690
T15. Jezi me, če stvari ne gredo, kot si želim	2,78	,822
T16. Vse je odvisno od sreče	3,88	,818
T17. Razjezim se tudi brez pravega vzroka	4,18	,777
T18. Lahko se sprostim in pomirim	2,14	,706
T19. Kadim, da bi se pomiril	4,31	1,042
T20. Pijem, da bi se sprostil	4,71	,657
T21. Imam težave s spanjem	3,89	1,035
T22. Imam težave z glavoboli	4,06	1,036
T23. Imam težave s prebavo	4,09	,993
T24. Težko sledim obilici današnjih novic, dogodkov in novosti	3,61	,897
T25. V prostem času (za vikende, na dopustu itd.) se rekreiram in sprostim	1,99	,888
T26. Tudi za svoje bližnje (moža/ženo, otroke in druge) imam dovolj časa	2,23	,882

Z nadrejenimi in ostalimi sodelavci se večina dobro razume, nekoliko več težav pa imajo pri realizaciji svojih zamisli. Večina bi včasih potrebovala več časa, da bi opravila delo. V povprečju strokovni delavci menijo, da ne delajo predvsem za preživetje, čeprav včasih tudi doma premišljujejo o delu. Redkokdaj mislijo, da bi morali narediti več, kot naredijo. Redkokdaj jim za opravljanje dela (nalog, dolžnosti) manjka znanja, izkušenj in informacij. Prav tako menijo, da jih nadrejeni in sodelavci upoštevajo in cenijo. Ugotavljajo, da včasih pri delu doživljajo strese, čeprav le redkokdaj mislijo, da njihovo delo nima pravega smisla. Stresnim situacijam (dogodkom) se včasih poskušajo izogniti, če ne uspejo, pa pogosto poskušajo stresne situacije (dogodke) obvladati. Redkokdaj se z ljudmi, ki mislijo drugače, kregajo. Včasih jih jezi, če stvari ne gredo, kot si želijo, brez pravega vzroka pa se redkokdaj jezijo. Imajo dober notranji nadzor, saj menijo, da je le redkokdaj vse odvisno od sreče. Strokovni delavci se pogosto lahko sprostijo in pomirijo na ustrezen način, saj se ne zatekajo h kajenju in pitju alkohola. Tudi težave s spanjem, glavoboli in prebavo niso pogosto prisotne. Dokaj dobro sledijo obilici današnjih novic, dogodkov in novosti, v prostem času (za vikende, na dopustu itd.) se pogosto rekreirajo in sproščajo, za njihove bližnje (moža/ženo, otroke in druge) pa jim pogosto zmanjkuje časa.

## 4.2 Preverjanje hipotez

Hipoteza 1: V doživljanju stresa ni razlik glede na spol strokovnega delavca.

Tabela 4: Aritmetična sredina in standardna deviacija za trditev glede na spol.

	<i>SPOL</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>2P</i>
<i>T2</i>	<i>moški</i>	2,37	,70	2,313	,024
	<i>ženska</i>	2,09	,54		
<i>T20</i>	<i>moški</i>	4,51	,87	-2,267	,028
	<i>ženska</i>	4,84	,48		

Ženske menijo, da pri svojem delu nekoliko pogosteje realizirajo svoje zamisli, moški pa nekoliko pogosteje pijejo, da bi se sprostili.

Ker so le pri dveh trditvah statistično pomembne razlike v doživljanju stresa, smo hipotezo 1 s t-testom praktično potrdili.

Hipoteza 2: Delovna doba je povezana z nekaterimi vidiki stresa.

Tabela 5: Korelacije med posamezno trditvijo in delovno dobo

	<i>T1</i>		<i>T9</i>		<i>T13</i>		<i>T14</i>		<i>T21</i>		<i>T22</i>		<i>T25</i>	
	<i>r</i>	<i>2P</i>	<i>r</i>	<i>2P</i>	<i>r</i>	<i>2P</i>	<i>r</i>	<i>2P</i>	<i>r</i>	<i>2P</i>	<i>r</i>	<i>2P</i>	<i>r</i>	<i>2P</i>
<i>Delovna doba</i>	,221	,007	,333	,000	,188	,023	-,227	,006	-,287	,000	-,179	,031	,172	,038

Strokovni delavci z manj let delovne dobe se z nadrejenimi bolje razumejo ter menijo, da jih nadrejeni in sodelavci upoštevajo in cenijo. Z ljudmi, ki mislijo drugače, se ti strokovni delavci manj kregajo. Stresne situacije nekoliko bolje obvladajo, zato imajo manj težav s spanjem in glavobolom. V prostem času se več rekreirajo in sproščajo. Prikazane povezave so sicer dokaj nizke, vendar so statistično pomembne.

Ker sta pri sedmih (od šestindvajsetih) trditvah statistično pomembni povezavi z delovno dobo, smo hipotezo 2 delno potrdili.

Hipoteza 3: V doživljanju stresa ni razlik glede na poklic strokovnega delavca.

Tabela 6: Aritmetična sredina in standardna deviacija za trditev glede na poklic

Trditev	Poklic	M	SD	F	P
T21	specialni pedagog	4,17	,753	2,157	,050
	socialni pedagog	3,96	,999		
	vzgojitelj	3,82	1,003		
	psiholog	4,29	,951		
	socialni delavec	4,00	1,000		
	učitelj	3,00	1,265		
	drugo	4,25	,931		

Težave s spanjem (T21) imajo včasih učitelji, pri ostalih strokovnih delavcih so te težave manj prisotne, najmanj pa pri psihologih. Pri ostalih trditvah ni bilo mogoče zaznati statistično pomembnih razlik glede na poklic.

Ker je le pri eni trditvi statistično pomembna razlika v doživljanju stresa, smo hipotezo 3 praktično potrdili.

Hipoteza 4: V doživljanju stresa ni razlik glede na stopnjo izobrazbe strokovnega delavca.

Tabela 7: Aritmetična sredina in standardna deviacija za trditev glede na izobrazbo.

Trditev	Stopnja izobrazbe	M	SD	F	P
T9	srednja	2,71	,488	3,217	,043
	višja	2,37	,655		
	visoka	2,15	,743		
T18	srednja	2,71	,756	3,739	,026
	višja	2,28	,766		
	visoka	2,07	,660		
T21	srednja	3,29	1,704	6,028	,003
	višja	3,53	,960		
	visoka	4,08	,959		

Visoko izobraženi strokovni delavci menijo, da jih nadrejeni in sodelavci najbolj upoštevajo in cenijo, prav tako se visoko izobraženi lažje sprostijo in pomirijo ter imajo manj težav s spanjem. Pri ostalih trditvah ni bilo mogoče zaznati statistično pomembnih razlik glede na stopnjo izobrazbe.

Ker so le pri treh trditvah statistično pomembne razlike v doživljanju stresa, smo hipotezo 4 praktično potrdili.

Hipoteza 5: V doživljanju stresa so razlike glede na vrsto ustanove, kjer je strokovni delavec zaposlen.

Tabela 8: Aritmetična sredina in standardna deviacija za trditev glede na vrsto ustanove

<b>Trditev</b>	<b>Ustanova</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>
T1	VZOŠ	2,32	,687
	VZSŠ	2,15	,834
	Stan. skupina	1,91	,709
	Dijaški dom	2,19	,749
	OŠ	1,48	,509
T2	VZOŠ	2,15	,478
	VZSŠ	2,62	,637
	Stan. skupina	2,09	,709
	Dijaški dom	2,03	,482
	OŠ	1,93	,458
T6	VZOŠ	2,12	,872
	VZSŠ	2,69	1,050
	Stan. skupina	2,64	,838
	Dijaški dom	2,23	,845
	OŠ	2,00	,756
T9	VZOŠ	2,32	,610
	VZSŠ	2,38	,752
	Stan. skupina	2,16	,834
	Dijaški dom	2,39	,715
	OŠ	1,89	,629
T11	VZOŠ	3,98	,790
	VZSŠ	4,12	,864
	Stan. skupina	4,11	,868
	Dijaški dom	3,97	,875
	OŠ	4,66	,670
T12	VZOŠ	3,34	,855
	VZSŠ	3,31	1,258
	Stan. skupina	3,14	1,193
	Dijaški dom	2,94	1,093
	OŠ	2,24	,951

T14	VZOŠ	4,00	,707
	VZSŠ	4,04	,599
	Stan. skupina	4,00	,647
	Dijaški dom	3,68	,748
	OŠ	4,34	,614
T19	VZOŠ	4,02	1,193
	VZSŠ	4,42	,809
	Stan. skupina	4,25	1,081
	Dijaški dom	4,26	1,154
	OŠ	4,76	,636
T20	VZOŠ	4,71	,680
	VZSŠ	4,58	,857
	Stan. skupina	4,73	,624
	Dijaški dom	4,55	,723
	OŠ	4,97	,186
T25	VZOŠ	2,34	,990
	VZSŠ	1,81	,849
	Stan. skupina	1,86	,795
	Dijaški dom	2,00	,966
	OŠ	1,83	,711

Legenda za tabelo 4.2.8:

VZOŠ – vzgojni zavod osnovne šole

VZSŠ – vzgojni zavod srednje šole

Stan. skupina – stanovanjska skupina

OŠ – osnovna šola

Tabela 9: Analiza variance glede na vrsto ustanove

<b>Trditev</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
T1	<b>7,050</b>	<b>,000</b>
T6	<b>4,231</b>	<b>,003</b>
T9	<b>2,477</b>	<b>,046</b>
T11	<b>3,632</b>	<b>,007</b>
T12	<b>5,382</b>	<b>,000</b>
T14	<b>3,747</b>	<b>,006</b>
T19	<b>3,511</b>	<b>,011</b>
T20	<b>5,144</b>	<b>,001</b>
T25	<b>2,426</b>	<b>,050</b>

Strokovni delavci v OŠ se z nadrejenimi najbolj pogosto dobro razumejo in lahko realizirajo večino svojih zamisli, najmanj tudi premišljujejo o svoji službi doma. Prav tako menijo, da jih nadrejeni in sodelavci upoštevajo in cenijo, kar se kaže v veliki osmišljenosti njihovega dela. Najredkeje se stresnim situacijam izognejo strokovni delavci v VZOŠ in VZSS, najbolj strpno pa sprejemajo ljudi z drugačnim mnenjem strokovni delavci v osnovni šoli. Nekoliko pogosteje uporabljajo kajenje za sproščanje strokovni delavci v VZOŠ, pitje pa v VZSS in dijaških domovih. Najredkeje se v prostem času rekreirajo in sproščajo strokovni delavci v VZOŠ.

Ker so pri desetih trditvah statistično pomembne razlike v doživljanju stresa, smo hipotezo 5 delno potrdili.

### 4.3 Analiza strukture vprašalnika

Po ekstrakciji faktorjev smo opravili pravokotno ("varimax") in poševnokotno ("oblimin") rotacijo strukturne matrike. Glede na Thurstonove kriterije enostavne strukture je strukturna matrika po pravokotni rotaciji boljša od strukturne matrike po poševnokotni rotaciji, zato interpretiramo strukturno matriko po pravokotni rotaciji. To pomeni, da vsak faktor pojasni svoj delež variance sistema neodvisno od ostalih faktorjev.

Tabela 14: Lastna vrednost ( $\lambda$ ), odstotek pojasnjene variance posameznega faktorja (%) in kumulativni odstotek (F%)

Faktor	$\lambda$	%	F %
1	5,035	19,366	19,366
2	2,374	9,131	28,497
3	1,717	6,603	35,100
4	1,483	5,702	40,802
5	1,342	5,161	45,963
6	1,309	5,035	50,998
7	1,269	4,879	55,878
8	1,143	4,395	60,273
9	1,009	3,881	64,154



Tabela 15: Strukturna matrika (prikazane so korelacije, ki so večje od 0,400)

Ms	Faktor								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
T22	,821								
T23	,793								
T21	,626								
T3		,759							
T2		,711							
T1		,674							
T9		,671							
T6			,773						
T7			,599	,438					
T10			,586						
T8				,743					
T24				,540					
T16				,470	,457				
T13					,770				
T17					,609				
T25					,493				
T15									
T20						,690			
T11						,656			
T19						,548			,442
T4							,771		
T5							,453		
T26									
T12								,825	
T18								,419	
T14									,792

Prvi faktor pojasni 19,4 % variance sistema. Najbolj je saturiran s trditvami T22, T23 in T21, zato je to faktor psihosomatskih težav, ki se kažejo v težavah s spanjem, glavoboli in prebavo.

Drugi faktor pojasni 9,1 % variance sistema. Najbolj je saturiran s trditvami T3, T2, T1 in T9, zato je to faktor odnosov s sodelavci, ki se kaže v dobrem razumevanju, sodelovanju in možnosti realizacije lastnih zamisli.

Tretji faktor pojasni 6,6 % variance sistema. Najbolj je saturiran s trditvami T6, T7 in T10, zato je to faktor obremenjenosti z delom,

ki se kaže v premišljevanju o delu in želji po uspešnejšem delu z manj stresa.

Četrti faktor pojasni 5,7 % variance sistema. Najbolj je saturiran s trditvami T8, T24, T16 in T7, zato je to faktor pomanjkanja notranjega nadzora, saj vsebuje trditve, ki se nanašajo na pomanjkanje znanja, izkušenj, informacij in novosti.

Peti faktor pojasni 5,2 % variance sistema. Najbolj je saturiran s trditvami T13, T17, T25 in T16, zato je to faktor obvladovanja stresa, saj se nanaša na konkretne stresne situacije.

Šesti faktor pojasni 5,0 % variance sistema. Najbolj je saturiran s trditvami T20, T11 in T19, zato je to faktor neustreznega načina reševanja stresa, saj se nanaša na pitje, kajenje in nesmiselnost lastnega dela.

Sedmi faktor pojasni 4,9 % variance sistema. Najbolj je saturiran s trditvama T4 in T5, zato je to faktor stiske pri delu, saj vključuje potrebo po več časa pri delu za preživetje.

Osmi faktor pojasni 4,4 % variance sistema. Najbolj je saturiran s trditvama T12 in T18, zato je to faktor soočanja s stresnimi situacijami, ker se povezuje z izogibanjem stresnim situacijam ter sproščanjem in pomirjanjem.

Deveti faktor pojasni 3,9 % variance sistema. Najbolj je saturiran s trditvama T14 in T19, zato je to faktor netolerantnosti do drugih, saj se nanaša predvsem na prepire z ljudmi, ki mislijo drugače.

Najpomembnejšo vlogo imajo prvi trije faktorji, ki skupaj pojasnijo 35 % variance sistema, zato moramo biti najbolj pozorni na psihosomatske vidike stresa, na odnose s sodelavci in na obremenjenost z delom.

## **5 Zaključek**

V raziskavi smo delno ali v celoti potrdili naslednje hipoteze:

- v doživljanju stresa ni razlik glede na spol strokovnega delavca,
- delovna doba je povezana z nekaterimi vidiki stresa,
- v doživljanju stresa ni razlik glede na poklic strokovnega delavca,
- v doživljanju stresa ni razlik glede na stopnjo izobrazbe strokovnega delavca,

– v doživljanju stresa so razlike glede na vrsto ustanove, kjer je strokovni delavec zaposlen.

S faktorsko analizo smo ugotovili latentno strukturo faktorjev, ki so prisotni pri stresu in izgorelosti strokovnih delavcev v vzgojnih domovih in zavodih.

Ugotovili smo, da spol ne vpliva na doživljanje stresa, česar tudi nismo zasledili pri navedenih raziskavah. Daljša delovna doba poslabša medsebojne odnose, tolerantnost do drugače mislečih in obvladanje stresnih situacij ter poveča težave s spanjem in glavobolom. Podobne ugotovitve najdemo pri raziskavi Horvatove (1998) in Tekavčičeve (2000). Pri starejših strokovnih delavcih bi morali že preventivno biti pozorni na te vidike, da bi zmanjšali negativne posledice stresa in izgorelost. Podobne ugotovitve kot Tekavčičeva (2000) v svoji raziskavi najdemo tudi pri nas, saj v doživljanju stresa ni razlik glede na poklic strokovnega delavca. Upoštevajoč ugotovitve Horvatove (1998) pa bi morali biti bolj pozorni na poklice, ki individualno delajo z učenci, saj je pri njih izgorelost večja.

Stresno nekoliko manj obremenjeni so strokovni delavci z visoko izobrazbo, saj bolj obvladajo načine sproščanja in so zaradi visoke izobrazbe bolj upoštevani pri sodelavcih. Pri strokovnih delavcih z nižjo izobrazbo, kjer ti dejavniki niso prisotni, moramo biti še bolj pozorni na preprečevanje in reševanje stresa ter izgorevanje pri delu.

Najbolj so izpostavljeni strokovni delavci v VZOŠ in VZŠ, ki bi potrebovali dodatne ukrepe in možnosti za odpravljanje negativnih posledic stresa in izgorelosti. Brez tovrstnih ukrepov obstaja večja verjetnost psihosomatskih težav, izguba notranjega nadzora v stresnih situacijah ter poslabšanje medosebnih odnosov.

Posebej rizična skupina so starejši strokovni delavci v vzgojnih domovih in zavodih, pri katerih lahko pričakujemo več psihosomatskih težav, slabše odnose s sodelavci in večjo obremenjenost z delom.

Pri strokovnih delavcih sta v skladu z ugotovitvami Luban-Plozzove in Pozzija (1994) izredno pomembna sproščeno spanje in gibanje, ki spodbujata ohranitev globalnih organskih in psihofizičnih funkcij.

Pri preventivnem delu lahko upoštevamo Spilegergove (1985)

napotke za življenje s stresom, tako da se zavedamo izpostavljenosti stresu, znamo analizirati okoliščine, ki ga povzročajo, ter s fizičnimi in psihičnimi dejavnostmi obvladamo stres in krepimo psihološke obrambe za njegovo nadzorovanje. S tem doživljamo sebe kot tistega, ki obvlada situacijo, ter ne posegamo po obrambnih mehanizmih zavračanja in resignacije.

Na organizacijskem nivoju zavoda moramo poskrbeti za spreminjanje razmer; predvsem v smeri boljših medosebnih odnosov in primerne (ne pretirane) obremenjenosti z delom.

Na individualni ravni moramo izboljšati večšine za obvladovanje stresa in spreminjati zaznavanje stresnega položaja (namesto groženj vidimo izziv) ter korigirati vsakdanje navade, kar se kaže v upočasnitvi ritma življenja, omejitvi razvad in večji fizični aktivnosti. Samo s takim pristopom bomo zmanjšali negativne vidike stresa pri rizičnih skupinah strokovnih delavcev, preprečili nepotrebno izgorevanje in izboljšali učinkovitost strokovnega dela.

## 6 Literatura

Aldwin, C.M. (2000). *Stress, Coping and Development*. New York: Guilford Press.

Ayalon, O. (1995). *Spasimo djecu*. Zagreb: Školska knjiga.

Boben-Bardutzky, D. (2000). Obvladovanje stresa v šoli. *Katarina*, 5 (4), 30–33.

Horvat, M. (1998). *Profesionalne obremenitve delavcev v vzgojnih zavodih pri delu s populacijo vedenjsko in čustveno motenih otrok in mladostnikov*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Kneževič, R. (1997). Teoretični uvod v sindrom izgorevanja. *Defektologica Slovenica*, 5 (3), 28–34.

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

Luban - Plozza, B., in Pozzi, U. (1994). *V sožitju s stresom*. Ljubljana: DZS.

- Maslach, C., in Leiter, P. M. (2002). *Resnica o izgorevanju na delovnem mestu. Kako organizacije povzročajo osebni stres in kako ga preprečiti*. Ljubljana: Educy.
- Mielke, U. (1997). *Če z otrokom ni lahko*. Radovljica: Didakta.
- Mikuš-Kos, A. (1993). Šola in stres. *Vzgoja in izobraževanje*, 24 (4), 3–13.
- Mumel, D. (1991). Ali lahko izboljšamo počutje otrok v šoli. *Sodobna pedagogika*, 42 (9–10), 513–525.
- Musek, J., Tušak, M., Zalokar-Divjak, Z. (1998). *Človek kot celostno bitje*. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1995). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Powell, T. (1999). *Kako premagamo stres*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Rakovec - Felser, Z. (1991). *Človek v stiski, stres in tesnoba*. Maribor: Založba Obzorja.
- Ribič Hederih, B. (2003). Otrok se spopada s stresom. *Otrok in družina*, 24 (1), 24-27.
- Spielberg, C. (1985). *Stres in tesnoba*. Ljubljana: Pomurska založba.
- Tancig, S. (1999). Supervizija – metoda soočanja s stresom in metoda razvoja človekovih potencialov – v praksi defektologa. *Defektologica Slovenica*, 7 (2), 52–56.
- Tekavčič, L. (2000). *Sindrom izgorevanja pri delavcih zavodov za prestajanje kazni zapora*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Youngs, B. B. (2001). *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje: priročnik za uspešno odzivanje na stres*. Ljubljana: Educy.