



Stres, simptomi in posledice ter izgorelost

Doc. dr. Simona ŠAROTAR ŽIŽEK

VSE AVTORSKE PRAVICE SO PRIDRŽANE. GRADIVA NI DOVOLJENO RAZMNOŽEVATI ALI RAZPOŠILJATI V KAKRŠNIKOLI OBLIKI BREZ PREDHODNEGA PISNEGA DOVOLJENJA AVTORJEV IN MINISTRSTVA ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

A stylized, minimalist landscape illustration. The foreground features rolling green hills in various shades of green. On the left, a purple flower with five petals (two dark purple, three light purple) grows from a brown stem with small leaves. The background consists of layered, wavy bands of light blue and white, suggesting a sky or distant hills. The overall style is clean and modern.

Osnovni pojmi o stresu

posameznik v sodobni družbi



obvladuje tako fizične nevarnosti kot tudi druge nezavidljive okoliščine



ustroj človekovega telesa se ni utegnil prilagoditi naglici družbenih sprememb



neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnostmi za obvladovanje zahtev na drugi strani



aktiviranje stresnega odziva



stanje pripravljenosti le občasno nekoliko popusti



posledice stresa za posameznika, organizacije in družbo



stres je problem 21. stoletja

OPREDELITEV STRESA

- *Stres je fiziološki in psihični odziv posameznika na dogodke in situacije, ki predstavljajo grožnjo ali zahtevajo od posameznika prilagoditev (Hans Selye, 1956).*
- *Je prilagojen odziv osebe, ki je odsev njenih lastnosti in/ali psihičnih procesov, na dejavnosti, stanja ali dogodke iz okolja, ki ustvarjajo pri njej čezmerne psihične in fizične potrebe (Ivancevich in Matterson, 1993).*
- *Je kompleksen vzorec čustvenih stanj, psihičnih odzivov in s tem povezanih misli, ki nastane kot odgovor na zunanje zahteve, ki jim pravimo stresorji (Greenberg in Baron, 2000).*
- *Stres je stanje vznemirjenosti, ko posameznik interpretira dogodek ali situacijo kot obvladljivo in je s svojimi strategijami spoprijemanja sposoben nadzorovati situacijo (Lazarus, 1996, 2006).*

STRES

- je reakcija celotnega telesa na nevarnost; je pojem, ki pri tem označuje tako zunanji napad (npr. mraz) kot tudi reakcijo organizma (drget) nanj;
- je ena od številnih funkcij organizma, ki služijo njegovi boljši prilagoditvi na spremembe;
- nastane kot posledica neravnovesja med zahtevami iz okolja in lastnimi zmoglostmi;
- je odnos med okoljem in osebo, ki ga oceni kot obremenjujočega ali pa zahteva več zmoglosti kot ima zaposleni virov in škodi blaginji posameznika;
- ima dve plati: (i) pozitivno in (ii) negativno;

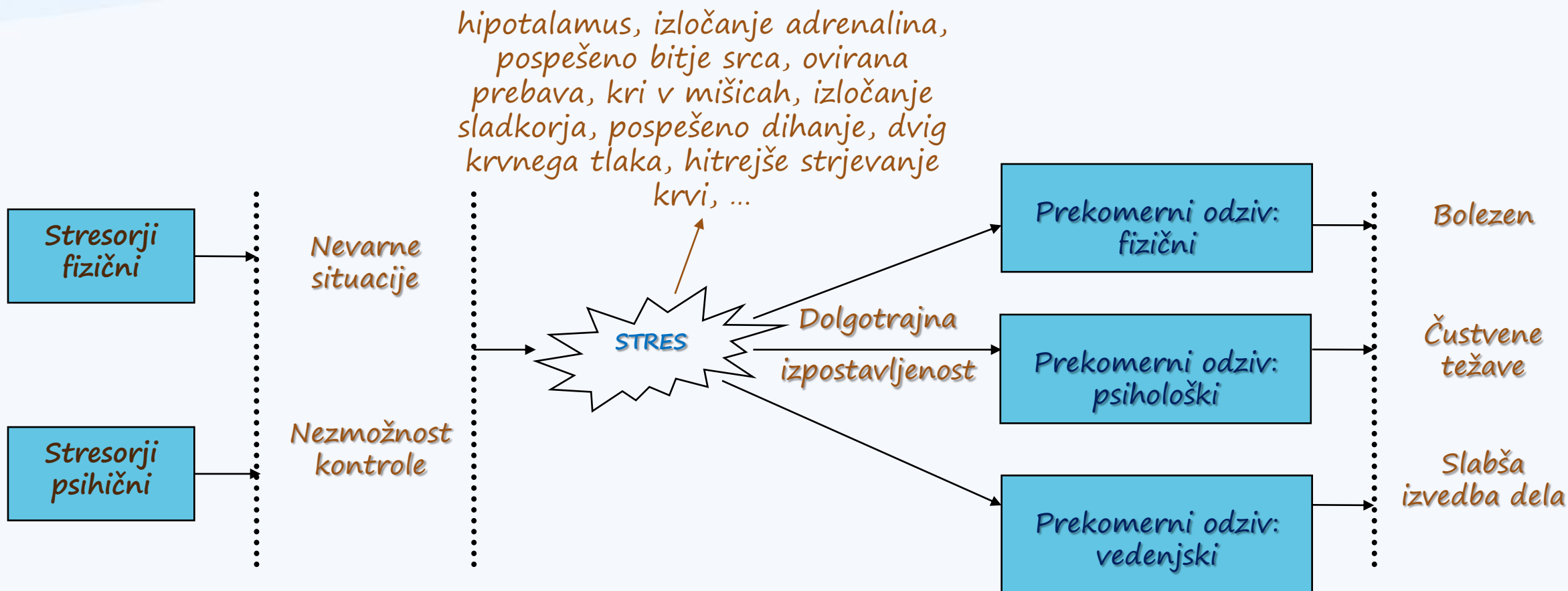
VRSTE STRESA

- *pozitiven in negativen stres,*
- *naravni in umetni stres,*
- *fiziološki in psihološki stres,*
- *normalen in kronični stres,*
- *eksogeni in endogeni stres,*
- *kratkoročni in dolgoročni stres,*
- *kolektivni, korporativni in visoko rizični stres.*

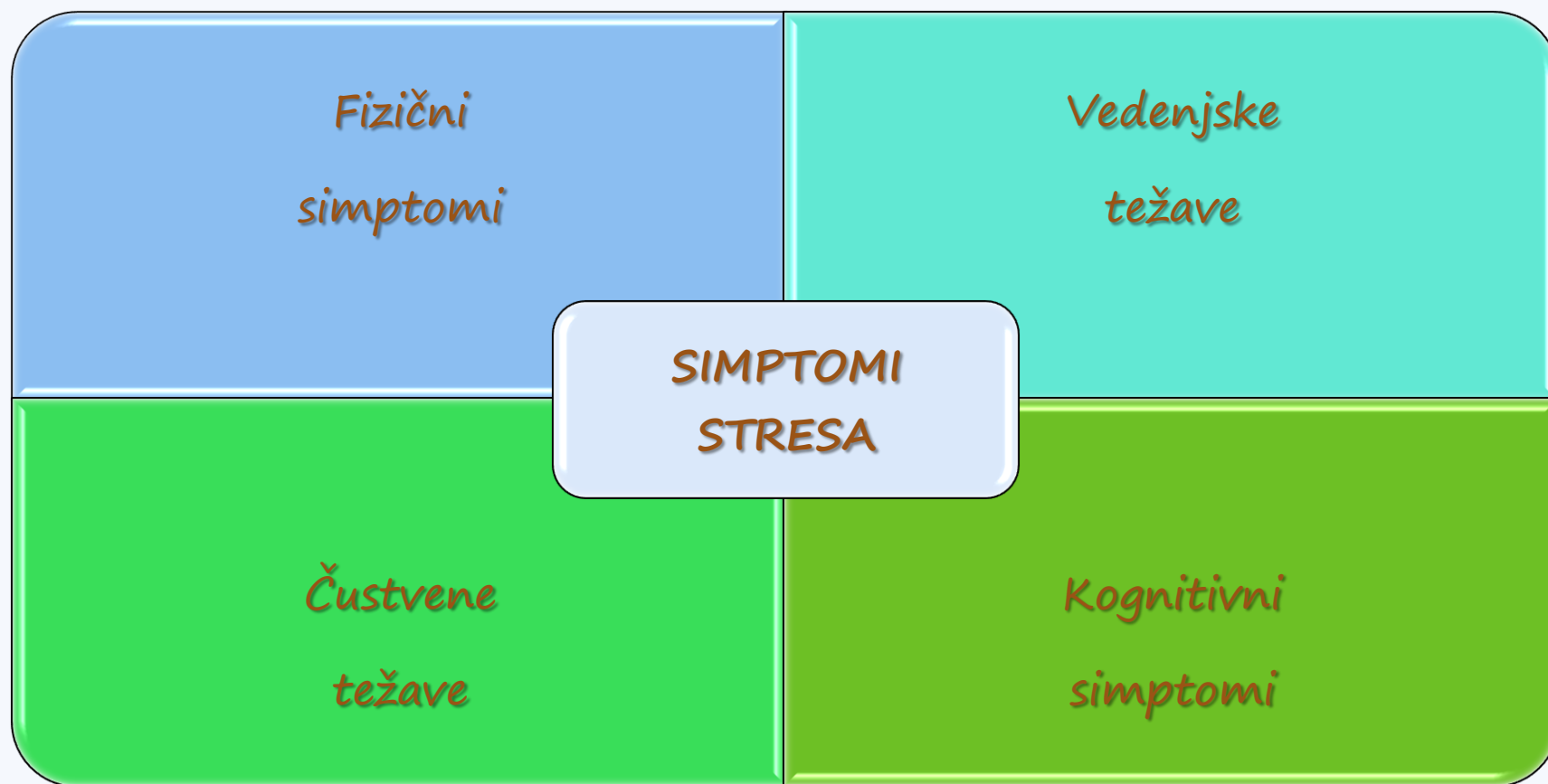


Simptomi in posledice stresa

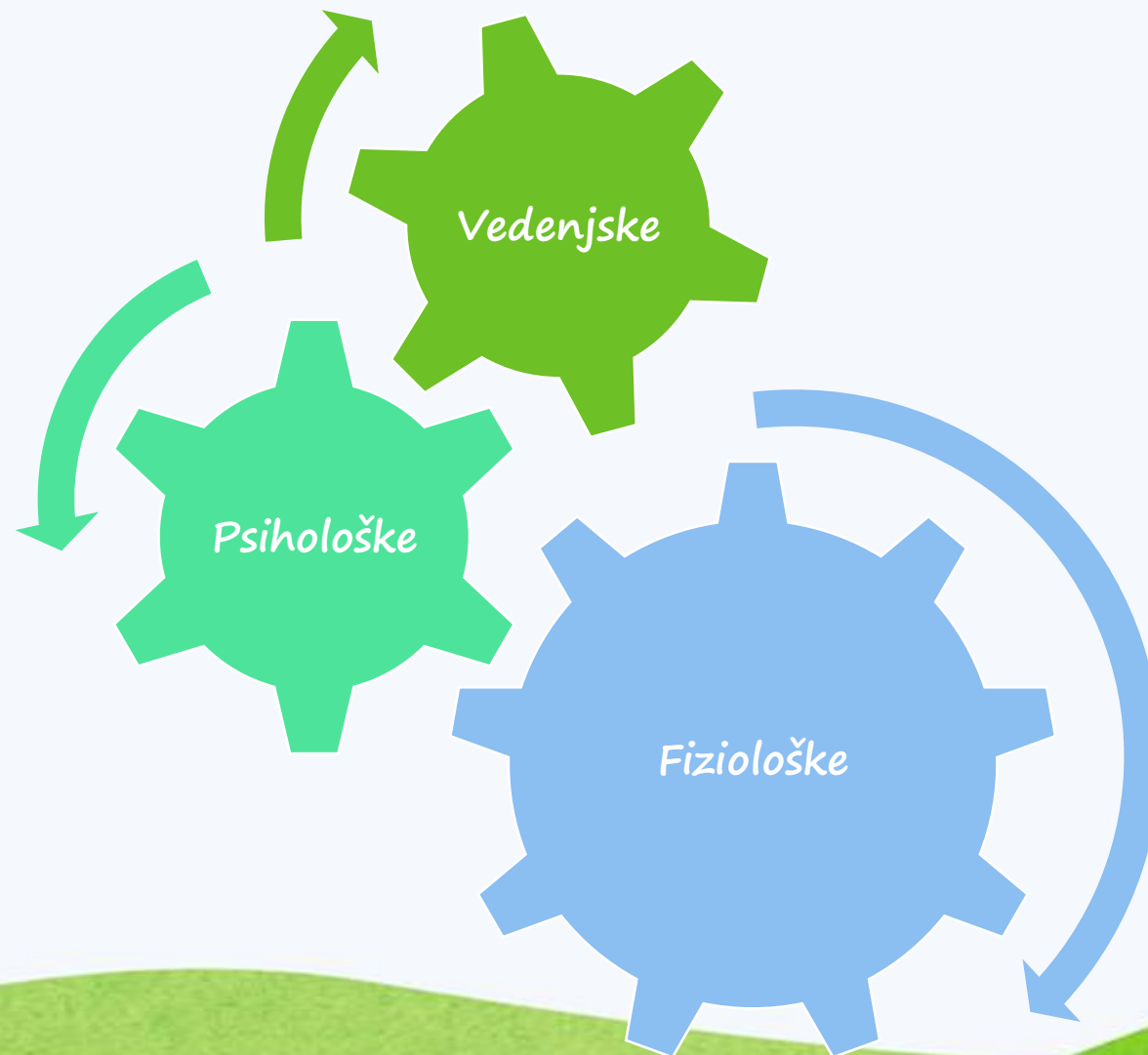
STRESORJI, STRES IN PREKOMERNI ODZIV



SIMPTOMI STRESA



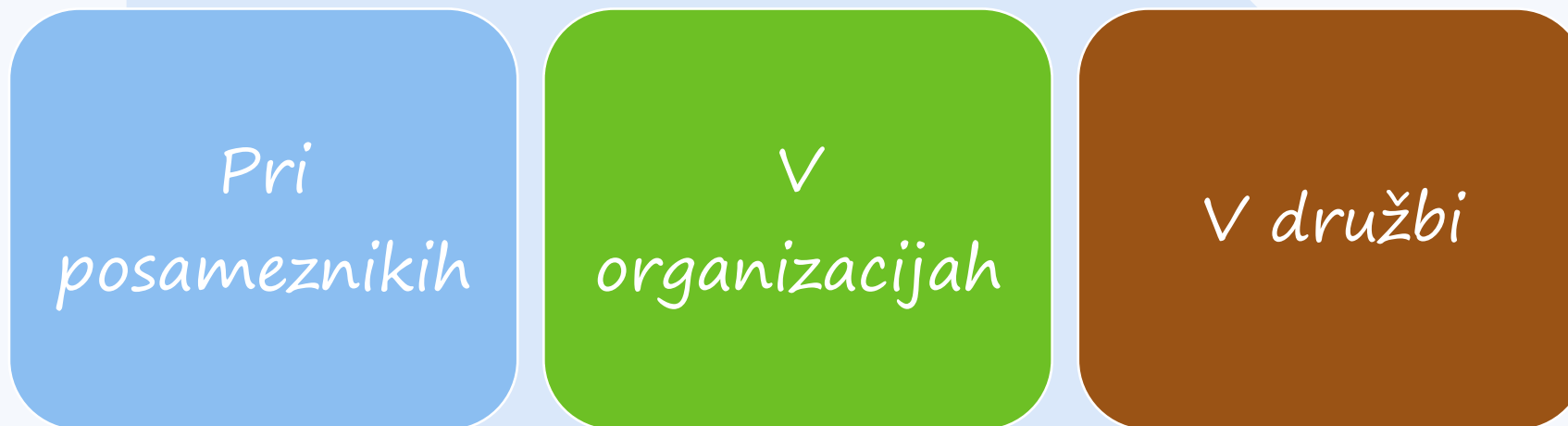
POSLEDICE STRESA ZA POSAMEZNIKA



POSLEDICE STRESA NA RAVNI ORGANIZACIJE IN DRŽAVE

- **Posledice na ravni organizacije:**
 - Zmanjšanje zanimanja, zavzetosti in motivacije za delo;
 - Zmanjšanje zmogljivosti zaposlenih za delo;
 - Upad produktivnosti in učinkovitosti;
 - Naraščanje stroškov absentizma;
 - Predzgodnje upokojitve;
 - Zagotavljanje nadomeščanja za odsotne sodelavce;
 - Plačilo nadur za sodelavce, ki delajo namesto odsotnih;
 - Izplačilo plač za začasno zaposlene;
 - Večji napori za zagotovitev nemotenega procesa dela;
 - Slabša kakovost izdelkov/storitev,....
- **Posledice na ravni države:**
 - Zdravstveni absentizem;
 - Stroški zdravljenja;
 - Stroški prezgodnjih upokojitev

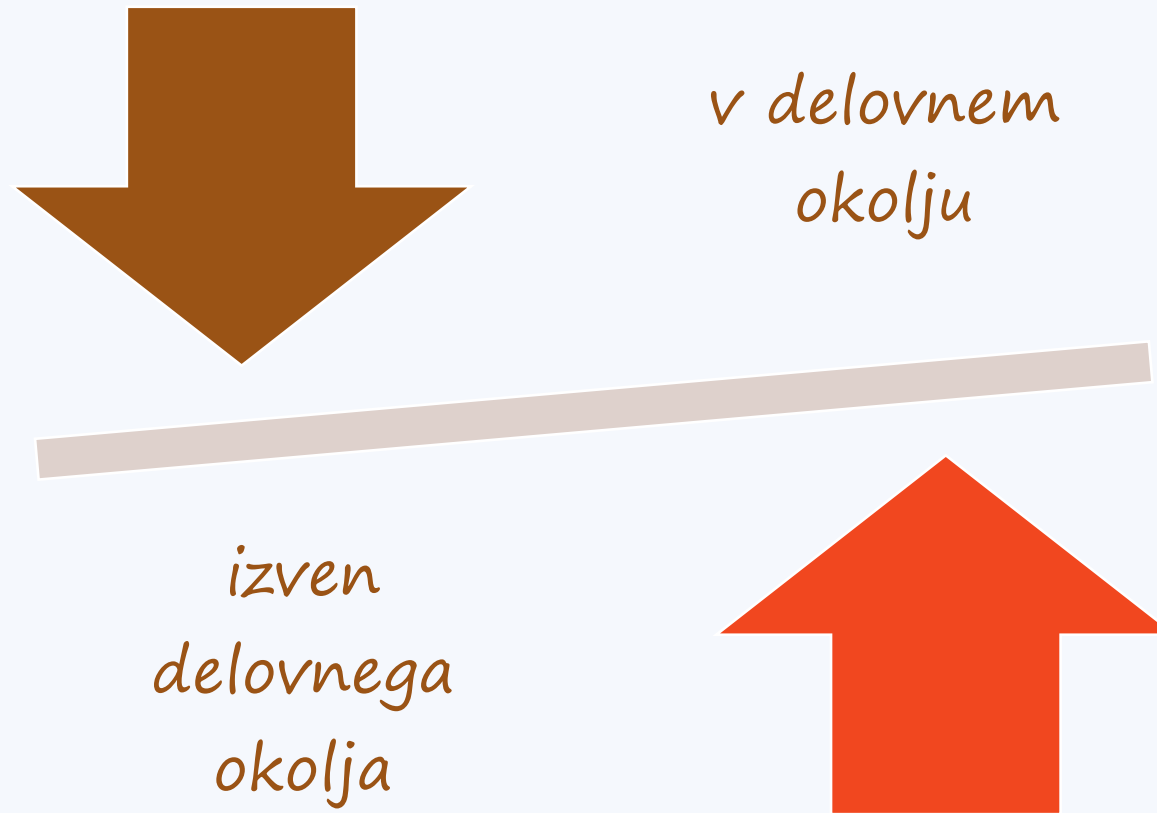
MERJENJE STRESA



A stylized, colorful illustration of a landscape. In the foreground, there are rolling green hills. On the left, a purple flower with a dark stem and small leaves grows from a small orange mound. The background consists of layered, wavy bands of light blue and white, suggesting a sky or distant hills. The overall style is simple and artistic.

Izvori stresa ali stresorji

IZVORI STRESA



IZVORI STRESA V DELOVNEM OKOLJU

- *Vrsta zaposlitve*
- *Razmejitve med delom in nedelom*
- *Konflikt vlog zaposlenega v delovnem okolju*
- *Negotovost vloge*
- *Negotovost zaposlitve*
- *Obremenjenost vloge*
- *Odgovornost za druge zaposlene*
- *Organizacijski dejavniki*

DEJAVNIKI IZVEN DELOVNEGA OKOLJA

Napori vsakdanjega življenja

- napori v gospodinjstvu
- napori časovnega pritiska
- finančni napori
- napori starševstva

Stresni dogodki

- zakončeva smrt
- razveza
- prestajanje zaporne kazni
- smrt v družini
- telesna poškodba ali bolezen
- poroka
- odpustitev z delovnega mesta,...



Izgorelost

KAJ JE IZGORELOST?

- Izgorelost je sindrom telesne in duševne izčrpanosti, ki zajema razvoj negativne predstave o sebi, negativni odnos do dela, izgubo občutka zaskrbljenosti in izostajanje čustev do strank (Maslach 2003, 189–192).
- Kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti, ki nastane zaradi dolgotrajnih neharmoničnih odnosov v službi, zasebnem življenju ali kar povsod (Kapš 2008, 11).
- Gre za občutek izčrpanosti pri človeku, ki je pod velikim pritiskom in ima malo virov zadovoljstva (Treven, 2005).

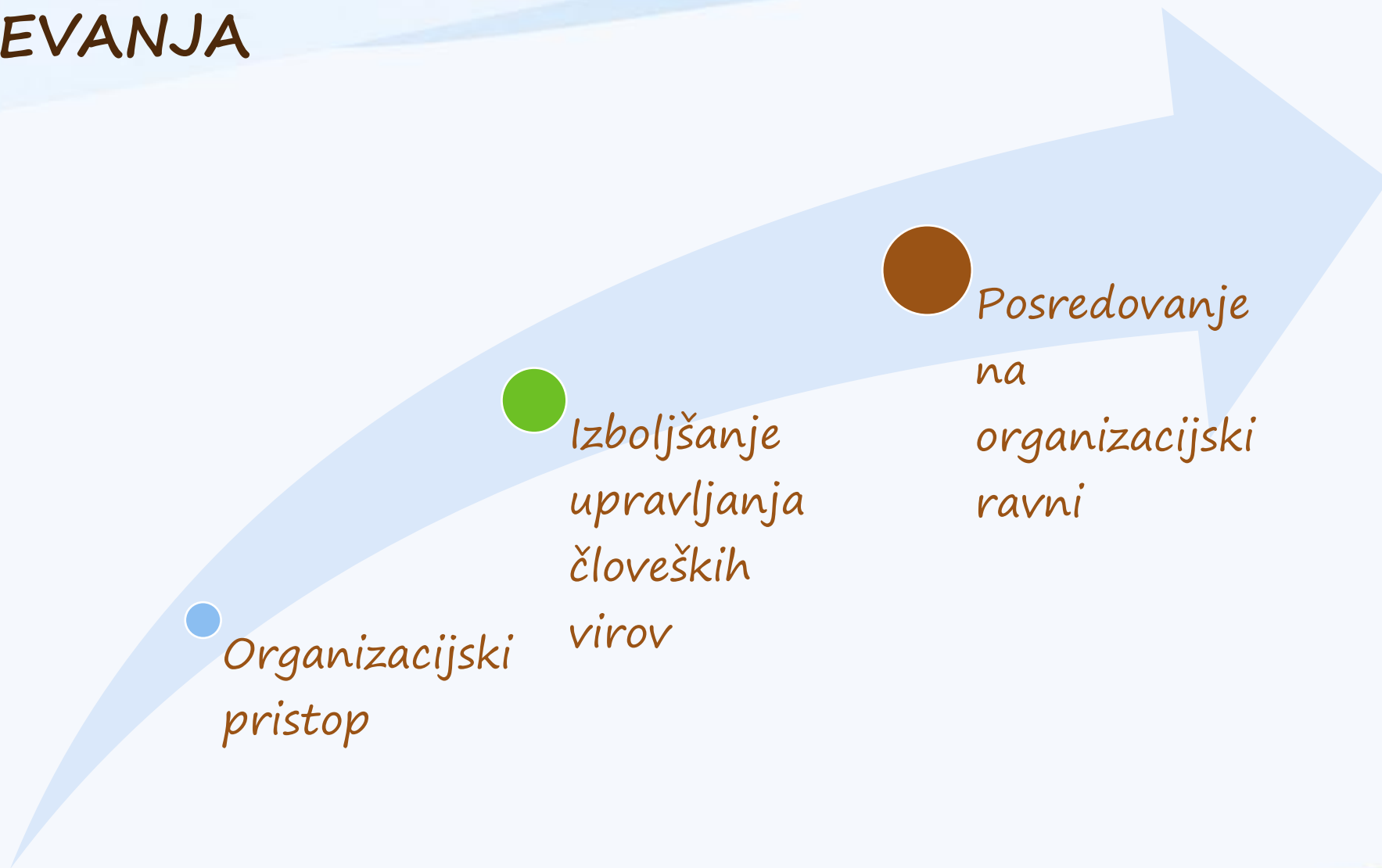
ZNAKI IZGORELOSTI



VZROKI IZGORELOSTI

- Poznamo tri skupine vzrokov medsebojno vplivajo na nastanek izgorelosti (Inštitut za razvoj človeških virov 2006):
 - družbene okoliščine,
 - psihološke okoliščine življenja in dela,
 - osebnostne značilnosti.

ORGANIZACIJSKI PRISTOPI ZA OBVLADOVANJE IZGOREVANJA



Organizacijski pristop

Izboljšanje upravljanja človeških virov

Posredovanje na organizacijski ravni



*Hvala za vašo
pozornost.*

Brez stresa v življenje.