Projekt Chance4Change - IZOBRAŽEVANJA

SEMINAR 2

Pripravili:

mag. Simona Šarotar Žižek

Martina Vaner

REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE RS ZA LOKALNO SAMOUPRAVO IN REGIONALNO POLITIKO

Naložba v vašo prihodnost
Operacijo delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj

Investition in Ihre Zukunft
Operation teilfinanziert von der Europäischen Union
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Dovzetnost za stres, posledice stresa in kako meriti stres pri zaposlenih v organizaciji ter izsledki raziskave

VSEBINA

I. PREDAVANJE

- DOVZETNOST ZA STRES
  - Povezava med individualnimi razlikami in dovzetnostjo za stres
  - Individualna samopercepcija in moč
  - Mesto nadzora
  - Tipa A in B vedenjskega vzorca
  - Fleksibilnost in togost
  - Merjenje dovzetnosti za stres z ozirom na vrsto osebnosti

- POSLEDICE STRESA
  - ZA POSAMEZNIKA
    - Fiziološke posledice
    - Psihološke posledice
    - Vedenjske posledice
  - ZA ORGANIZACIJO
  - ZA DRUŽBO

- KAKO MERITI STRES
  - Vprašalniki o dovzetnosti za stres
  - Vprašalniki o izvorih stresa
  - Vprašalniki o tipu osebnosti glede na sposobnost za premagovanje stresa
  - Vprašalniki o individualnem obvladovanju stresa

- IZSLEDKI RAZISKAVE
  -

REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE RS ZA LOKALNO SAMOUPRAVO IN REGIONALNO POLITIKO

Naložba v vašo prihodnost
Operacijo delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj

Investition in Ihre Zukunft
Operation teilfinanziert von der Europäischen Union
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

II. DELAVNICA

Na delavnici bodo udeleženci določili posledice stresa za sebe, sodelavce, njihovo organizacijo in širše za celotno družbo.

Vprašalnik 1: »ALI VAS STRES OGROŽA?«

Pri vsakem vprašanju obkrožite ustrezni odgovor.

1 Partnerjevo ali sodelavčevo vedenje vas je spravilo v slabo voljo. Ali boste

a vzrojili?

b jezo potlačili?

c užaljeni?

d planili v jok?

e nič od navedenega.

2 V časovni stiski vas čaka gora dela. Ali boste

a dali vse od sebe in delo dokončali?

b odrinili misel na delo in si privoščili pijačo?

c opravili, kakor se bo pač dalo?

d naloge razvrstili po pomembnosti in dokončali najnujnejše?

e poiskali pomoč?

3 Nehote ste ujeli neprijetne opazke, ki jih je na vaš račun izrekel prijatelj ali sodelavec. Ali boste

a posegli v pogovor in opravljivcu povedali, kar mu gre?

b vse skupaj pozabili in si ne boste belili glave?

c pogovor na videz preslišali in sklenili, da boste vrnili milo za drago?

d pogovor navidez preslišali in se potihem kujali?

REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE RS ZA LOKALNO SAMOUPRAVO IN REGIONALNO POLITIKO
Naložba v vašo prihodnost
Operacijo delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj
Investition in Ihre Zukunft
Operation teilfinanziert von der Europäischen Union
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

4 Obtičali ste v prometnem zastoju. Ali boste

a na vso moč zatrobili?

b poskušali zamašek obiti po stranski cesti?

c vključili radio?

d vdano obsedeli in se poizkušali sprostiti?

e srepo obsedeli in se jezili?

f čas izkoristili?

g Vprašanje me ne zadeva, ker nimam avta.

5 Kako pogosto je za vas pri športu pomembna zmaga?

a Vedno.

b Najpogosteje.

c Včasih.

d Nikoli. S športom se ukvarjam izključno za zabavo.

6 Kadar se igram z otroki, se namenoma pustim premagati.

a Nikoli, kajti sami se morajo potruditi za zmago.

b Včasih.

c Večinoma.

d Vedno, saj gre le za igro.

7 Dvomite,da boste delo pri pomembnem projektu dokončali do roka. Ali boste

a garali noč in dan in oddali vrhunski izdelek?

b prestrašeno trepetali, da dela ne boste dokončali?

c v času, ki vam je še na voljo, dali vse od sebe, vendar ne boste dovolili, da bi vam delo kratilo brezskrben spanec?

8 Oseba, ki pospravlja vašo sobo/pisarno/garažo/delavnico nikoli ne postavi predmetov/orodja/pohištva na svoje mesto. Ali boste

a označili razporeditev predmetov in se glasno zavzeli za upoštevanje reda?

b sami postavili predmete na svoje mesto?

c pustili stvari, kjer so, saj vas občasen nered čisto nič ne moti?

9 Prijatelja zanima vaše mnenje o preurejeni sobi, ki vam ni niti najmanj všeč. Ali boste

a odkrito povedali svoje mnenje?

b hlinili navdušenje?

c poudarili dobre plati?

d predlagali nekaj sprememb?

10 Ali vsako delo, ki se ga lotite

a želite opraviti vrhunsko?

b opravite po svojih najboljših močeh, vendar vas ne moti pretirano, če rezultat ni vedno vrhunski?

c prevzamete v prepričanju, da je vse, kar počnete dovršeno?

11 Vaši najbližji se pritožujejo, da jim zaradi prezaposlenosti posvečate premalo časa. Ali boste

a resnično zaskrbljeni, čeprav dvomite, da lahko karkoli spremenite?

b delali v dnevni sobi, da boste lahko več časa preživeli z družino?

c delali še več?

d ugotovili, da se doslej niso pritoževali?

e prerazporedili delo, tako da boste lahko več doma?

12 Kako si predstavljate idealen večer?

a Hrupna zabava z obilico jedače in pijače.

b Miren večer v dvoje.

c Samoten večer proč od vsega.

d Večerja v družbi najožjih prijateljev.

e Večerja v družinskem krogu ob prijetnem skupnem opravilu.

f Deloven večer.

13 Na katera vprašanja lahko pritrdilno odgovorite?

a Grizem nohte.

b Nenehno sem utrujen.

c Zadihan sem brez očitnega napora.

d Bobnam s prsti.

e Potim se brez očitnega razloga.

f Čutim nemir.

g Izražam se s kretnjami.

h Nič od navedenega ne počnem.

14 Kaj vse vas muči?

a Glavobol.

b Neprijetna napetost v mišicah.

c Zapeka.

d Driska.

e Pomanjkanje teka.

f Pretirana ješčost.

g Nič od navedenega.

15 V zadnjem mesecu

a sem pogosto jokal ali čutil, da bi se najrajši zjokal.

b sem se s težavo zbral.

c sem imel besedo večkrat na koncu jezika, a se nisem mogel spomniti, kaj sem ravnokar hotel reči.

d so me pogostokrat jezile malenkosti.

e sem pred odločitvami pogosto omahoval.

f sem večkrat hotel zakričati.

g me je večkrat spreletel občutek, da nimam nikogar, ki bi prisluhnil mojim težavam.

h sem marsikaj pustil nedokončano in se rajši lotil česa novega.

i Nič od navedenega.

16 Kaj vas je prizadelo v preteklem letu?

a Huda bolezen ali bolezen mojih najbližjih.

b Težave v družini.

c Denarna stiska.

d Nič od navedenega.

17 Koliko cigaret pokadite dnevno?

a Sploh ne kadim.

b Eno do deset.

c Enajst do dvajset.

d Enaindvajset ali več.

18 Koliko alkohola popijete na dan?

a Sploh ne pijem alkohola.

b Kozarec ali dva.

c Tri do pet kozarcev.

d Šest ali več kozarcev.

19 Koliko skodelic črne kave s kofeinom popijete dnevno?

a Niti ene.

b Eno ali dve.

c Tri do pet.

d Šest ali več.

20 Koliko ste stari?

a Manj kot 18 let.

b 19-25 let.

c 26-39 let.

d 40-65 let.

e Več kot 65 let.

21 Ob osmih zjutraj imate pomemben zmenek. Ali boste

a vso noč prebedeli v skrbeh?

b dobro spali in se dokaj spočiti zbudili z mislimi na zmenek?

c dobro spali in se že na vse zgodaj zjutraj veselili zmenka?

22 Izgubili ste osebo, ki vam je bila zelo blizu, kar vas je seveda silovito potrlo. Ali boste

a žalovali, ker nihče ne bo mogel zapolniti praznine, ki je nastala?

b žalovali, ker je življenje tako krivično?

c skušali sprejeti dejstvo, saj življenje teče dalje?

23 Zabredli ste v hude težave. Ali boste

a ponovno ocenili položaj in ga skušali obvladati na drugačen način?

b s partnerjem ali prijateljem pretresli problem in ga skušali rešiti?

c problem zanikali in upali, da se najhujše pač ne bo zgodilo?

d zelo zaskrbljeni, vendar ne boste ničesar storili?

24 Kdaj ste se nazadnje nasmehnili?

a Danes.

b Včeraj.

c Prejšnji teden.

d Ne morem se spomniti.

25 Kdaj ste nazadnje pohvalili ali dali priznanje otroku, partnerju, sodelavcu, prijatelju?

a Danes.

b Včeraj.

c Prejšnji teden.

d Ne morem se spomniti.

TOČKE

Seštejte točke, ki ste si jih nabrali pri vsakem vprašanju.

	a	B	c	d	e	f	g	h	i
1	0	0	3	1					
2	1	0	3	2					
3	0	3	0	1					
4	0	0	2	3	0	2	1		
5	0	1	2	3					
6	0	1	2	3					
7	0	0	3						
8	0	0	3						
9	0	0	3	1					
10	0	3	0						
11	0	0	0	0	3				
12	1	3	0	1	2	0			
13	0	0	0	0	0	0	0	1	
14	0	0	0	0	0	0	1		
15	0	0	0	0	0	0	0	0	1
16	0	0	0	2					
17	3	1	0	0					
18	3	2	1	0					
19	3	2	1	0					

REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE RS ZA LOKALNO SAMOUPRAVO IN REGIONALNO POLITIKO

Naložba v vašo prihodnost
Operacijo delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj

Investition in Ihre Zukunft
Operation teilfinanziert von der Europäischen Union
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

20	0	0	1	2	3
21	0	1	3		
22	0	0	3		
23	2	3	0	0	
24	3	2	1	0	
25	3	2	1	0	

REZULTAT

51-68 točk: Zelo ste utrjeni zoper stres in kažete zelo malo znamenj zanj. Z delom niste zasvojeni. Pri vas prevladuje vedenjski vzorec B in večinoma dobro obvladujete stres.

33-50 točk: Nekaj znamenj stresa kaže, da ste zmerno ogroženi. Rahlo ste nagnjeni k zasvojenosti z delom. Uvrščate se med blažje predstavnike vedenjskega vzorca A in ste na splošno kar dobro kos stresu.

16-32 točk: Veliko znamenj kaže, da vas stres ogroža. Bržkone ste zasvojeni z delom. Pri vas prevladuje vedenjski vzorec A in stresu se ne znate postaviti po robu.

0-15 točk: Stres vas zelo ogroža. Zasvojeni ste z delom. Uvrščate se med izrazite predstavnike vedenjskega vzorca A in stres zelo slabo obvladujete.

Vprašalnik 2: 'ALI SE ŽRTVUJETE ZA USPEH/ TIP A IN B OSEBNOSTI'

Zdravnika Friedman in Rosenman sta pri raziskavi o vplivu stesa na zdravje ljudi razdelila lete na osebnostni tip A in B. Ljudje tipa A so usmerjeni k aktivnemu delovanju in rezultatom. Prizadevajo si hitro dokončati eno opravilo in nato začeti novo nalogo. Opravijo več dela in delajo hitreje kot ljudje tipa B. Za slednje pa je značilno, da so tihi in mirni. Redko pokažejo jezo ali druge vrste negativnih čustev, pa čeprav so morda v kriznem obdobju (Schermerhorn in drugi, 2004).

Ljudje tipa A se odlikujejo pri izvedbi nalog, ki morajo biti končane v določenem roku in v okviru razpoložljivih virov. So pa nepotrpežljivi s tistimi, ki jih ovirajo ali povzročajo prekinitve v njihovem delu. Iz njih sevajo ambicija, delovna energija, entuzijazem. So zanesljivi. Prizadevajo si za napredovanje, promocije in nagrade ter jih pričakujejo. Ljudje tipa B pa se odlikujejo pri nalogah, ki zahtevajo več preučevanja in razmišljanja. Več pozornosti namenjajo kakovosti rezultatov, pomembno jim je dati pravi odgovor ob koncu roka (in ne katerikoli odgovor). Čeprav si preveč ne prizadevajo napredovati, pogosto zasedajo visoke položaje.

Znanstvenika sta ugotovila, da so ljudje tipa A veliko verjetneje kadili, imeli so višji krvni pritisk in raven holesterola, soočali so se z večjimi seksualnimi težavami, pogosteje so imeli glavobol in večje psihične težave kot ljudje tipa B.

Ta vprašalnik je oblikovan z namenom, da vas seznani z vašim osebnim stilom in pristopom k delu, ter vas opozori na to, ali vas morda ne vodita v bolezen.

Spodaj navedenih deset trditev opisuje vaše osebne dejavnosti ali občutke. Za vsako trditev (od A do J) ugotovite, kako vas označuje. Število točk (od 1 do 7) vpišite ob vsako trditev. Pri tem pomeni:

1 popolnoma napačno
2 do neke mere napačno
3 le malo napačno
4 niti napačno niti točno
5 le malo točno
6 do neke mere točno
7 popolnoma točno

Točke

A Ko začnem neko stvar, jo moram čim hitreje dokončati. ___

B Zelo pomembno je, da usmerim pozornost na podrobnosti in da sem natančen. ___

C Rad tekmujem in rad zmagujem pri vsem, kar delam, doma ali pri delu. ___

D Če se pogovarjam z drugo osebo in ji imam kaj povedati, jo prekinem in povem svoje misli. ___

E Vse delam zelo hitro – hodim, se prehranjujem, igram (npr. šah), govorim in opravljam različne naloge. ___

F Imam malo potrpljenja, če moram na kaj čakati. ___

G Zelo sem ambiciozen. Želim uspeti in biti najboljši pri vsem, kar počnem. ___

H Vedno si določam tesne, toda dosegljive roke. ___

I Prizadevam si opravljati več kot eno stvar hkrati. ___

J Ocenjujem ljudi na podlagi strogih, objektivnih meril, kot na primer, koliko dela opravijo ali kakšen dobiček skupaj ustvarimo. Nimam rad subjektivnosti. ___

Seštejte točke. Seštevek prenesite na lestvico tipa AB in na njej odčitajte vrednost.

0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70

55 – 70	Spadate v skupino ljudi »visokega« tipa A, kar pomeni, da se spopadate z vsemi težavami, ki smo jih opisali za osebe tipa A.
40 – 50	Vaša prizadevanja gredo v smer, ki je značilna za ljudi tipa A. Zato morate biti enako previdni, kot osebe »visokega« tipa A.
30 – 40	Ste v skupini ljudi, ki je ni mogoče razvrstiti niti v tip A niti v tip B. Ti ljudje so najmanj izpostavljeni boleznim. Ste bolj uravnoteženi kot osebe tipa A ali tipa B.
15 – 25	Mogoče vas je uvrstiti bolj med osebe tipa B. Ste verjetno precej umirjena oseba in niste najbolj dovzetni za probleme oseb tipa A.
10 – 15	Ni vam treba skrbeti, da bi imeli podobne težave, kot ljudje tipa A. Ste oseba tipa B. To pa ne pomeni, da ne boste nikoli občutili odziva na stres iz drugih razlogov.

Vprašalnik 3: "KAKO SE SOOČATE S STRESOM?"

V spodnji tabeli so navedeni osnovni simptomi oz. težave, ki jih povzroča stres. Za vsak posamezen simptom navedite kako pogosto se pri vas pojavlja in pri tem upoštevajte navedeno lestvico.

Vedno ali skoraj vedno - 3, Pogosto – 2, Včasih – 1, Redko ali nikoli – 0

Fizični simptomi

Pomanjkanje apetita_____

Glavoboli_____

Želja po hrani, ko sem pod pritiskom_____

Prebavne motnje_____

Zaprtje ali driska_____

Potenje brez pravega razloga_____

Težave pri spanju_____

Krči ali bolečine v mišicah_____

Nemir_____

Stalna utrujenost_____

Boleč vrat ali ramena_____

Impotenca ali frigidnost_____

Ekcemi_____

Prebujanje zgodaj zjutraj in občutenje utrujenosti po prekratkem spancu_____

Vedenjske težave

Prekomerno kajenje_____

Prekomerno uživanje alkohola_____

Škripanje z zobmi_____

Uživanje drog_____

Motnje v apetitu_____

Nezmožnost opraviti stvari_____

Čustvene težave

Stalna razdražljivost_____

Jok pri manjših težavah_____

Jeza_____

Osamljenost_____

Dolgčas – nezmožnost najti pomen v čemurkoli_____

Občutek da ne zmorem_____

Živčnost_____

Občutek da me ljudje sovražijo_____

Občutek da ne zmorem spremeniti stvari_____

Pomanjkanje interesa za druge stvari, ko pridem iz službe_____

Kognitivni simptomi

Težave pri odločanju_____

Izguba smisla za humor_____

REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE RS ZA LOKALNO SAMOUPRAVO IN REGIONALNO POLITIKO
Naložba v vašo prihodnost
Operacijo delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj
Investition in Ihre Zukunft
Operation teilfinanziert von der Europäischen Union
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Pomanjkanje ustvarjalnosti_____

Težava v treznem razmišljanju_____

Nezmožnost dokončanja ene naloge pred hitrim pričetkom naslednje_____

Točkovanje: Koliko simptomov stresa ste ocenili z 2 ali 3? Katerikoli simptom že lahko nakazuje potrebo po skrbi: več simptomov pa nakazuje vzorec. Presodite sami ali je stres pri vas že prekomeren.

Vir: Andre, R. 2008. Organizational behavior. Pearson.