

STRES IN OSEBNA OCENA ZDRAVJA ZAPOSLENIH V IGRALNIŠTVU

SELF-ESTIMATED STRESS EXPERIENCE AND HEALTH STATUS OF THE CASINO EMPLOYEES

Suzana Mlinar¹, Mateja Videmšek², Maja Meško³, Damir Karpljuk²

Prispelo: 17. 3. 2009 - Sprejeto: 5. 6. 2009

Izvirni znanstveni članek
UDK 616.98:796.035

Izvleček

Namen: Ugotavljali smo razlike v značilnostih delovnega mesta in osebni oceni zdravstvenega stanja glede na spol ter pogostost doživljanja stresa med zaposlenimi v igralništvu.

Metode: V vzorec je bilo zajetih 251 (47,4 % moških in 52,6 % žensk) zaposlenih v Hitovi igralnici Park, v starosti od 18 do 58 let. Vzorec spremenljivk je vseboval socialno demografske značilnosti, delovno mesto, stres in osebno oceno zdravstvenega stanja. Za analizo podatkov so bili uporabljeni osnovni statistični parametri in CHI2. Za statistično analizo podatkov smo uporabljali program SPSS – 15.0 za Windows.

Rezultati: Največ zaposlenih občasno doživlja stres (45,8 %). Svoje zdravstveno stanje ocenjujejo kot odlično tisti ljudje, ki nikoli ne doživljajo stresa ($p = 0,014$), le-ti tudi navajajo najmanj zdravstvenih težav v osebni počutju ($p = 0,024$). Tisti, ki občasno doživljajo stres, ocenjujejo svoje zdravstveno stanje kot veliko boljše od drugih enake starosti ($p = 0,000$).

Zaključek: Osebe, ki pogosto doživljajo stres, morajo dvigniti zavest o pomembnosti lastne dejavne vloge v oblikovanju zdravega življenja.

Ključne besede: stres, delovno mesto, zdravje

Original scientific article
UDC 616.98:796.035

Abstract

Objective: The aim of the study was to determine differences in the workplace characteristics and self-estimated health status of the Hit Park Casino employees by gender and frequency of stress experiences.

Methods: The study included 251 employees, aged 18 to 58 years; 47.4 % of them were men and 52.6 %, women. The sample of variables included socio-demographic data, workplace characteristics, stress experience and self-evaluated health status. Basic statistical parameters, CHI2 and SPSS 15.0 for Windows were used for statistical analysis.

Results: The majority of employees (45.8%) experienced occasional stress. Those individuals who never experienced stress viewed their health as excellent ($p = 0.014$); and reported less health problems ($p = 0.024$) than others. The respondents who reported occasional stress rated their health as much better than others their age.

Conclusion: Individuals who often experience stress need to become aware of the importance of being more active in adopting healthy lifestyles.

Key words: stress, occupation, health

¹Univerza v Ljubljani, Visoka šola za zdravstvo, Poljanska cesta 26a, 1000 Ljubljana

²Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana

³Kontrola zračnega prometa Slovenije d.o.o., Kotnikova 19a, 1000 Ljubljana

Kontaktne naslov: e-pošta: suzana.mlinar@vsz.uni-lj.si

1 Uvod

Stres je specifičen odnos med posameznikom in okoljem, ki ga posameznik oceni kot obremenjujočega ali kot takega, ki presega njegove sposobnosti upora in s tem ogroža njegovo blaginjo (1). Dejali bi lahko, da se takrat od posameznika zahteva več, kot je sposoben narediti, zato se počuti ogroženega. O stresu lahko govorimo kot o sestavnem delu življenja, saj se vsak dan srečujemo z različnimi telesnimi, duševnimi, družbenimi in kulturnimi stresorji. Obvladujemo ga na različne načine in z različnimi sredstvi. Odpornost na stres si lahko posameznik okrepi na različne načine glede na možnosti in razmere, v katerih živi. Osnova za prizadevanja za preprečevanje neugodnih posledic stresnih situacij je celoten način življenja, ki je v skladu s človekovimi telesnimi potrebami, čustvenimi težnjami in njegovimi socialnimi vrednotami (2, 3).

Vzrokov stresa največkrat ne moremo odpraviti, lahko pa z različnimi metodami premagamo njegove posledice (4). Ena od zelo učinkovitih metod, s katerimi lahko vplivamo na svoje počutje, je gibanje. V številnih raziskavah avtorji ugotavljajo, da so kazalci mentalnega zdravja v tesni pozitivni povezavi z gibalno dejavnostjo (4). To sicer ne pomeni, da se gibalno dejavni ljudje ne soočajo s stresom, ampak da gibalna dejavnost blaži učinke stresa vsakdanjega življenja. Ljudje, ki so redno športno dejavni in vzdržujejo razmeroma visoko raven telesne pripravljenosti, so manj občutljivi za negativne posledice stresa (5, 6). Redna športna dejavnost vpliva na zmanjšanje občutkov tesnobe, hkrati pa povečuje človekove sposobnosti za bolj učinkovito spoprijemanje z vzroki za nastanek tesnobe in občutkov depresivnosti, saj se po športni vadbi pomembno izboljša posameznikovo razpoloženje (2, 7, 3).

Zaletel-Kragelj in sodelavci (8) so raziskovali prisotnost stresa med odraslimi prebivalci Slovenije. Ugotovili so, da se 99,4 % odraslih pogosto počuti napete, pod stresom ali velikim pritiskom. Od teh jih pogosto občuti stres 24,3 %. Tisti, ki doživljajo stres vsak dan ali zelo pogosto, občutka napetosti kar 24,3 % oseb ne more zlahka obvladati. Stres narašča do vključno starostne skupine 40–49 let, nato začenja upadati in doseže najnižjo raven v starostni skupini 60–64 let (9). Tušak in Faganel (10) ugotavljata, da prično stresne situacije in napetosti naraščati po 25. letu in dosežejo prvi vrh med 35. in 45. letom starosti, kar si lahko razlagamo s številnimi obremenitvami v službi in širšem družbenem življenju. Večina si v tem obdobju skuša zadovoljiti svoj položaj, ustvariti kariero, prevzema številne odgovornosti. V tem času

prav tako ne zaostajajo družinske obremenitve, saj ima v tem času večina šoloobvezne otroke, kar danes predstavlja veliko obremenitev za starše (10). Zaletel-Kragelj in sodelavci (8) so ugotovili, da ženske pogosteje doživljajo stres (27,0 %), kot moški (21,0 %). Statistično značilno začne pri ženskah stres naraščati po 30. letu. Ugotavljajo, da ženske opravljajo poleg službe tudi gospodinjska dela, za katere porabijo 3 delovne dni na teden. Za zaposlene ženske to pomeni dvojno obremenitev in večjo izpostavljenost stresu (8).

1.1 Stres na delovnem mestu

Ker je med nadpovprečno ogroženimi za tvegano stresno vedenje največ dejavno zaposlenih, je pomembno predvsem ukrepanje na delovnem mestu (11). Stres se moramo naučiti čim bolj učinkovito obvladovati, da bi nam služil predvsem kot izziv in ne kot breme. Obvladovanje je vsekakor naloga vsakega posameznika, vendar pa lahko k temu učinkovito prispeva tudi okolje, v katerem se posameznik giblje (8). Na delovnem mestu je stres zelo resna težava, zato Direktiva Evropske unije iz leta 1998 vsebuje osnovne določbe za zdravje in varnost pri delu in določa odgovornost delodajalcev, da preprečijo ogroženost zaposlenih pri delu (8, 11). Kot navajajo Zaletel-Kragelj in sodelavci (8), so naloge zaposlovalcev za zmanjšanje stresa na delovnem mestu naslednje:

- prizadevati si morajo, da preprečijo stres na delovnem mestu;
- ocenijo tveganja za to vrsto stresa, tako da odkrijejo pritiske na delovnem mestu, ki bi lahko povzročili visoke in trajajoče ravni stresa, in določijo, kdo bi bil lahko prizadet;
- sprejmejo ustrezne ukrepe, da preprečijo škodo.

Stres na delovnem mestu je treba resno in odgovorno obravnavati, ker lahko povzroči tudi večje motnje v produktivnosti (6), ustvarjalnosti in v konkurenčnosti, pojavi pa se takrat, kadar zahteve delovnega okolja presegajo sposobnost zaposlenih, da jih obvladujejo. Delodajalci bi se morali zavedati, da je zmanjševanje stresa na delovnem mestu eden izmed pogojev uspešnosti njihovih podjetij. Pri tem bi se morali zavedati, da je stres na delovnem mestu mogoče preprečiti, ukrepi za njegovo zmanjševanje pa so lahko zelo stroškovno učinkoviti (8, 11). Namen raziskave je bil ugotoviti razlike v značilnostih delovnega mesta in osebni oceni zdravstvenega stanja glede na spol ter pogostost doživljanja stresa med zaposlenimi v igralništvu.

2 Metode

2.1 Vzorec anketirancev

V raziskavo smo zajeli 251 (47,4 % moških in 52,6 % žensk) zaposlenih v Hitovi igralnici Park, starih od 18 do 58 let ($M = 34,86$; $SD = 9,09$). Zaposleni, ki so sodelovali v raziskavi, so imeli od 1 do 40 let delovne dobe ($M = 12,22$; $SD = 9,11$). V raziskavi so sodelovali zaposleni iz oddelka igralnih miz 135 (53,8 %), oddelka igralnih avtomatov 36 (14,3 %), prav tako iz oddelka blagajniškega poslovanja 35 (13,9 %), oddelka varnosti, recepcije in oddelka igralniškega marketinga 45 (17,9 %). Izobrazbena struktura anketirancev je bila od pete do sedme stopnje izobrazbe. Peto stopnjo izobrazbe je imelo 190 (75,7 %) anketirancev, šesto stopnjo 36 (14,3 %) in sedmo stopnjo 25 (10 %) anketirancev. Med anketiranimi je bilo 113 (45 %) samskih, 84 (33,5 %) poročenih, v zunajzakonski skupnosti je živelo 34 (13,5 %) ljudi. Razvezanih je bilo 17 (6,8 %) ljudi. Ovdoveli so 3 ljudje. Zaposlene smo podrobno seznanili z namenom in s potekom raziskave. Vsi udeleženci raziskave so prostovoljno sodelovali, njihova anonimnost je bila zagotovljena.

2.2 Vzorec spremenljivk

Zaposlene v Hitovi igralnici Park smo v letu 2007 izprašali z anketnim vprašalnikom, ki je bil razdeljen na sledeča poglavja: socialno-demografski podatki, delovno mesto, stres ter osebna ocena zdravstvenega stanja. Vsaka sprememba v življenju posameznika lahko zanj predstavlja stres, če prilagajanje na nove razmere preseže njegove prilagoditvene zmogljivosti. S stresom ponavadi označujemo negativne posledice zunanjih vplivov, čeprav je lahko stres tudi pozitiven (12). Mediatorji (varovalni in/ali ogrožajoči dejavniki) vplivajo na doživetje dogodka, oceno njegove pomembnosti, na človekov takojšnji odziv kakor tudi na kasnejše posledice (12). Pri stresu smo ugotavljali pogostnost osebnih stresorjev (delujejo na posameznika, niso nujno predvidljivi in zahtevajo veliko tvornega prizadevanja za obvladovanje) (12) v zadnjih šestih mesecih pred izpolnjevanjem vprašalnika. Ocena temelji na subjektivnem vrednotenju posameznega preizkušanca. Preizkušanci so pogostost doživljanja stresa ocenjevali z oceno od 1 do 5, kjer je 1 pomenila »Vsak dan sem pod stresom« in 5 »Nikoli nisem pod stresom«. Preizkušanci so svoje zdravje ocenjevali z ocenami od 1 do 3, kjer je 1 pomenila slabo, 2 dobro ter 3 odlično osebno oceno zdravstvenega stanja. Prav tako so osebno primerjali svoje zdravje z zdravjem

drugih enake starosti (prijatelji, svojci, sodelavci), s katerimi se videvajo vsaj 1-krat tedensko in ga številčno ocenjevali od 1 do 5, pri čemer je 1 pomenila dosti slabše zdravje od drugih enake starosti in 5 veliko boljše. Pred izpolnjevanjem smo zaposlene seznanili z namenom raziskave ter jih seznanili s vprašalnikom. Vprašalniku so bila priložena pisna navodila za izpolnjevanje. Zaposleni so individualno izpolnjevali anketni vprašalnik, v posebni sobi v Hitu.

2.3 Metode obdelave podatkov

Za statistično analizo podatkov smo uporabljali program SPSS – 15.0 za Windows. Uporabili smo naslednje statistične metode: računanje osnovnih postopkov opisne statistike posameznih spremenljivk; χ^2 za ugotavljanje razlik v socialno demografskih spremenljivkah, v spremenljivkah delovnega mesta in osebni oceni zdravstvenega stanja glede na spol in pogostost doživljanja stresa; χ^2 za ugotavljanje razlik v pogostosti doživljanja stresa glede na spol; analizo Mult response za frekvence in standardna križanja spremenljivk osebnega počutja v zadnjem času s spolom ter s transformirano spremenljivko pogostosti doživljanja stresa. Spremenljivko pogostosti doživljanja stresa smo transformirali tako, da smo združili ljudi, ki nikoli ali zelo redko doživljajo stres v skupino nikoli; ljudi, ki pogosto in vsak dan doživljajo stres v skupino redno, ljudi, ki občasno doživljajo stres pa v skupino občasno. Statistično značilnost smo preverjali na ravni 5-odstotnega tveganja ($p = 0,05$).

3 Rezultati

Delovno mesto

V Hitovi igralnici Park je v delovnem razmerju za določen čas zaposlenih 22 (8,8 %) anketirancev, od tega 9 (6,8 %) žensk in 13 (10,9 %) moških. Za nedoločen čas je zaposlenih 176 (70,1 %) anketirancev, od tega 84 (63,6 %) žensk in 92 (77,3 %) moških. Po pogodbi dela 6 (2,4 %) anketirancev, 3 (2,3 %) ženske in 3 (2,5 %) moški. Preko študentskega servisa dela 47 (18,7 %) študentov, od tega 36 (27,3 %) študentk in 11 (9,2 %) študentov. V delovnem razmerju smo ugotovili statistično značilno razliko (kontingenčni koeficient = 0,228, $p = 0,003$) glede na spol; glede na pogostost doživljanja stresa pa nismo ugotovili statistično značilnih razlik (kontingenčni koeficient = 0,091, $p = 0,911$). Delo opravljajo v dopoldanskem in popoldanskem času kakor tudi v izmenskem delovnem urniku. Dopoldansko delo opravlja 26 (10,4 %) anketirancev, od tega 19 (14,4 %)

žensk in 7 (5,9 %) moških. Popoldansko delo opravlja 18 (7,2 %) anketirancev, od tega 12 (9,1 %) žensk in 6 (5,0 %) moških. Izmensko delo opravlja 207 (82,5 %) anketirancev, od tega 101 (76,5 %) ženska in 106 (89,1 %) moških. V urniku dela smo ugotovili statistično značilno razliko (kontingenčni koeficient = 0,165, $p = 0,030$) glede na spol; glede na pogostost doživljanja stresa nismo ugotovili statistično značilnih razlik (kontingenčni koeficient = 0,098, $p = 0,659$). Na delovnem mestu je popolnoma zadovoljnih 115 (45,8 %) vseh anketirancev, od tega 60 (45,5 %) žensk in 55 (46,2 %) moških. Delno zadovoljnih je 119 (47,4 %) anketirancev, od tega 64 (48,5 %) žensk in 55 (46,2 %) moških. Na delovnem mestu ni zadovoljnih 17 (6,8 %) anketirancev, od tega 8 (6,1 %) žensk in 9 (7,6 %) moških. V zadovoljstvu na delovnem mestu nismo ugotovili statistično značilne razlike (kontingenčni koeficient = 0,034; $p = 0,867$) glede na spol; prav tako ne glede na pogostost doživljanja stresa (kontingenčni koeficient = 0,144, $p = 0,258$).

Stres

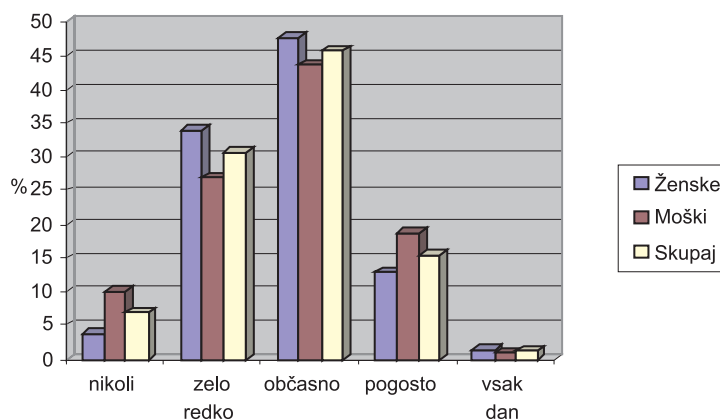
V Hitovi igralnici Park (Slika 1) ni nikoli pod stresom 17 anketirancev, od tega 5 žensk in 12 moških. Zelo redko doživlja stres 77 anketirancev, od tega 45 žensk in 32 moških. Občasno doživlja stres 115 ljudi, od tega 63 žensk in 52 moških. Pogosto doživlja stres 39 anketirancev, od tega 17 žensk in 22 moških. Vsak dan doživljajo stres 3 anketiranci, 2 ženski in 1 moški. V pogostosti doživljanja stresa nismo ugotovili statistično značilne razlike (kontingenčni koeficient = 0,158; $p = 0,168$) glede na spol.

V Tabeli 1 so prikazani odstotki standardnega križanja transformirane spremenljivke pogostosti doživljanja

stresa glede na spol. V skupino redno doživljanje stresa smo združili anketirance, ki doživljajo stres vsak dan in pogosto; le-teh je 16,7 %, med njimi 14,4 % žensk in 19,3 % moških. V skupino občasno doživljanje stresa smo združili anketirance, ki doživljajo stres občasno. Le-teh je 45,8 %, med njimi je 47,7 % žensk in 43,7 % moških. V skupino nikoli ne doživljajo stresa smo združili anketirance, ki stres doživljajo redko, in tiste, ki stresa nikoli ne doživljajo. Le-teh je 37,5 %, med njimi 37,9 % žensk in 37 % moških. V transformirani spremenljivki pogostosti doživljanja stresa nismo ugotovili statistično značilne razlike (kontingenčni koeficient = 0,067, 0,564) glede na spol.

Osebna ocena zdravja

Svoje zdravstveno stanje ocenjuje kot odlično 50 (19,9 %) anketirancev, od tega 28 (21,2 %) žensk in 22 (18,5 %) moških. Kot dobro 185 (73,7 %) anketirancev, od tega 95 (72,0 %) žensk in 90 (75,6 %) moških. Svoje zdravstveno stanje ocenjuje kot slabo 10 (4 %) anketirancev, od tega 4 (3,0 %) ženske in 6 (4,0 %) moških. Med anketiranimi 6 (2,4 %) ljudi ni znalo oceniti svojega zdravstvenega stanja, od tega 5 (3,8%) žensk in 1 (0,8 %) moški. V osebni oceni zdravstvenega stanja nismo ugotovili statistično značilne razlike (kontingenčni koeficient = 0,113, $p = 0,354$) glede na spol; statistično značilno razliko smo ugotovili (kontingenčni koeficient = 0,245, $p = 0,014$) glede na transformirano spremenljivko doživljanja stresa (Tabela 2). Med ljudmi, ki nikoli ne doživljajo stresa, so svoje zdravstveno stanje ocenili kot dobro v 68,1 %, kot odlično v 28,7 %, kot slabo v 2,1 % in v 1,1 % ljudje niso znali oceniti svojega zdravstvenega stanja. Med ljudmi, ki občasno doživljajo stres, so



Slika 1. Pogostost doživljanja stresa.

Figure 1. Frequencies of stress experiences.

Tabela 1. *Transformirani stres glede na spol.*
Table 1. *Transformed stress by gender.*

Stres / Stress		Spol / Gender	
Transformirani/ Transformed	Skupaj / Total	Ženske / Women	Moški /Men
Nikoli / Never	37,5%	37,9%	37,0%
Občasno / Occasionally	45,8%	47,7%	43,7%
Redno / Always	16,7%	14,4%	19,3%
Skupaj / Total	100,0%	100,0%	100,0%
Transformiran stres / Transformed stress		CC	Pom. / Sig.
		0,067	0,564

Legenda: CC kontingenčni koeficient; p – stopnja pomembnosti razlik: p = 0,05.

Tabela 2. *Osebna ocena zdravstvenega stanja glede na transformirani stres.*
Table 2. *Own estimate state of health by transformable stress.*

Osebna ocena zdravstvenega stanja / Own estimate state of health	Transformiran stres / Transformable stress			
	Nikoli / Never	Občasno / Sometimes	Redno / Always	Skupaj / Total
Odlično / Excellent	28,7 %	15,7 %	11,9 %	19,9 %
Dobro / Good	68,1 %	78,3 %	73,8 %	73,7 %
Slabo / Worse	2,1 %	2,6 %	11,9 %	4,0 %
Ne vem / I do not know.	1,1 %	3,5 %	2,4 %	2,4 %
Skupaj / Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %
Osebna ocena zdravstvenega stanja / Own estimate state of health		CC	Pom. / Sig.	
		0,245	0,014	

Legenda: CC kontingenčni koeficient; p – stopnja pomembnosti razlik: p = 0,05.

svoje zdravstveno stanje ocenili kot dobro v 78,3 %, kot slabo v 2,6 % in v 3,5 % niso znali oceniti svojega zdravstvenega stanja. Med ljudmi, ki redno doživljajo stres, so svoje zdravstveno stanje ocenili kot dobro v 73,8 %, kot odlično in ravno tako kot slabo v 11,9 % ter v 2,4% niso znali oceniti svojega zdravstvenega stanja.

V primerjavi svojega zdravstvenega stanja z drugimi enake starosti ga 39 (15,5 %) anketirancev ocenjuje kot veliko boljše od drugih, od tega 18 (13,6 %) žensk in 21 (17,6 %) moških. Kot nekaj boljše ocenjuje svoje zdravstveno stanje 90 (35,9 %) anketirancev, od tega 62 (34,8%) žensk in 48 (37,0 %) moških. Svoje zdravstveno stanje ocenjuje kot enako z drugimi enake starosti 110 (43,8 %) anketirancev, od tega 62 (47,0 %) žensk in 48 (40,3 %) moških. Kot nekoliko slabše pa 12 (4,8 %), 6 (4,5 %) žensk in 6 (5,0 %) moških. Precej slabše od drugih se ne počuti noben človek.

V primerjavi zdravstvenega stanja z drugimi enake starosti nismo ugotovili statistično značilne razlike (kontingenčni koeficient = 0,074, p = 0,708) glede na spol; statistično značilno razliko smo ugotovili (kontingenčni koeficient = 0,270, p = 0,003) glede na transformirani stres (Tabela 3). Med ljudmi, ki nikoli ne doživljajo stresa, jih je v 42,6 % ocenilo svoje zdravstveno stanje kot nekaj boljše v primerjavi z drugimi enake starosti, kot enako ga ocenjujejo v 39,4 % in tako kot veliko boljše kot dosti slabše v 14,9 %. Med ljudmi, ki občasno doživljajo stres, so v 46,1 % ocenili svoje zdravstveno stanje kot enako v primerjavi z drugimi enake starosti, v 33,9 % kot nekaj boljše, in tako kot veliko boljše kot dosti slabše v 18,3 %. Med ljudmi, ki redno doživljajo stres, so v 47,6 % ocenili svoje zdravstveno stanje kot enako v primerjavi z drugimi enake starosti, v 26,2 % kot nekaj boljše, v 16,7 % kot nekaj slabše in tako kot veliko boljše kot dosti slabše v 9,5 %.

Tabela 3. Primerjava zdravstvenega stanja z drugimi enake starosti glede na transformirani stres.
Table 3. Comparison of health-status with others same age, by transformed stress.

Primerjava zdravstvenega stanja z drugimi / Comparison of own and others' health	Transformiran stres / Transformable stress			
	Nikoli / Never	Občasno / Sometimes	Redno / Always	Skupaj / Total
Veliko boljše / Much better	14,9 %	18,3 %	9,5 %	15,5 %
Nekaj boljše / Slightly better	42,6 %	33,9 %	26,2 %	35,9 %
Enako / Same	39,4 %	46,1 %	47,6 %	43,8 %
Nekaj slabše / Slightly poorer	3,2 %	1,7 %	16,7 %	4,8 %
Dosti slabše / Much poorer	14,9 %	18,3 %	9,5 %	15,5 %
Skupaj / Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %
Primerjava zdravstvenega stanja z drugimi / Comparison of own and others' health			CC	Pom. / Sig.
			0,305	0,003

Legenda: CC kontingenčni koeficient; p – stopnja pomembnosti razlik: p = 0,05.

Z analizo Mult response smo primerjali frekvence spremenljivk osebnega počutja v zadnjem času in jih križali glede na spol (Tabela 4). S CHI² nismo ugotovili statistično značilne razlike v osebnem počutju (kontingenčni koeficient = 0,588, p = 0,373) glede na spol. Med anketiranci Hitove igralnice Park občuti največ ljudi utrujenost (67 žensk in 53 moških), sledijo bolečine v križu (45 žensk in 41 moških), glavobol (53 žensk in 21 moških), bolečine v vratu (33 žensk in 34 moških), nemir (20 žensk in 15 moških), otekle noge (25 žensk in 8 moških), bolečine v sklepih (13 žensk in 18 moških). Med ženskami prevladujejo utrujenost, glavobol in bolečine v križu. Pri moških prav tako prevladuje utrujenost, sledijo bolečine v križu in bolečine v vratu. Z analizo Mult response smo primerjali frekvence spremenljivk osebnega počutja v zadnjem času in jih križali s transformirano spremenljivko pogostosti doživljanja stresa. V osebnem počutju smo (Tabela 4) ugotovili statistično značilno razliko (kontingenčni koeficient = 0,739, p = 0,024) glede na transformirani stres. Med anketiranimi, ki nikoli ne doživljajo stresa, jih je 58 navedlo, da so utrujeni, 39 ljudi je navedlo, da imajo bolečine v križu, 32 ljudi imajo bolečine v vratu, 30 ljudi je navedlo glavobol, 26 ljudi je navedlo druge težave, kot so bile navedene, 24 ljudi je navedlo nespečnost, 20 ljudi je navedlo bolečine v drugih sklepih. Med ljudmi, ki občasno doživljajo stres, jih je 44 navedlo utrujenost, 32 jih je navedlo bolečine v križu, 29 ljudi je navedlo glavobol, 23 ljudi je navedlo bolečine v vratu. Med ljudmi, ki redno doživljajo stres, jih je 18 navedlo utrujenost, 15 jih je navedlo tako bolečine v križu kot glavobol, 12 ljudi je navedlo bolečine v vratu.

4 Razpravljanje in zaključek

S pričujočo raziskavo smo ugotovili, da v Hitovi igralnici Park največ zaposlenih ocenjuje, da doživlja stres občasno (45,8 %), med njimi 47,7 % žensk in 43,7 % moških. Med spoloma nismo ugotovili statistično značilne razlike (p = 0,168) v pogostosti doživljanja stresa. Anketiranci so subjektivno vrednotili in ocenjevali pogostost doživljanja stresa, kar Paykel označuje kot nezanesljivo lestvico, saj se omejitve pričnejo že s tem, da je življenjskega stresnega dogodka ni možno primerno opredeliti (12). Zaradi uporabe individualne metode proučevanja stresnosti so bolj podrejene izkrivljanju (12). Pomen in delovanje stresa je zelo široko in ne vključuje le nedavnih življenjskih (stresne) dogodkov, temveč se dotika tudi socialnih vidikov kroničnega stresa in (ne)ustreznosti socialne podpore (12). Stres je specifičen odnos med posameznikom in okoljem, ki ga posameznik oceni kot obremenjujočega ali pa kot takega, ki presega njegove sposobnosti upora in s tem ogroža njegovo blaginjo. Dejali bi lahko, da se takrat od posameznika zahteva več, kot je sposoben narediti, in se počuti ogroženega. V igralniški dejavnosti so tovrstne situacije vsakodnevne, od zaposlenih pa je odvisno, na kakšen način, kako učinkovito (če sploh) bo tovrstne situacije razreševal. V tem kontekstu se v grobem srečamo vsaj z dvema pomembnima prvinama, in sicer: kako se bo zaposleni v dani situaciji odzval v primerjavi s samim seboj, kar je za tovrsten poklic izjemnega pomena, in v odnosu do gosta. V svetu zabave in dnevno naraščajoči konkurenci tovrstnih in podobnih storitev je namreč zadovoljen gost tisti, ki se vrača in s seboj pripelje

Tabela 4. *Frekvence osebne zdravja glede na spol in transformirani stres.*
 Table. *Frequencies of self-estimated health, by gender and by transformed stress.*

Osebno zdravje / Self-estimated health	Skupaj/ Total	Spol / Gender		Transformirani stres / Transformed stress		
		Ženske/ Women	Moški/ Men	Nikoli/ Never	Občasno/ Occasionally	Redno / Always
Bolečine v vratu / Cervical pain	67	33	34	32	23	12
Bolečine v križu / Low back pain	86	45	41	39	32	15
Holesterol / Elevated cholesterol	23	8	15	5	13	5
Nespečnost / Insomnia	44	28	16	24	14	6
Utrujenost / Tiredness	120	67	53	58	44	18
Tiščanje v prsih / Chest tightness	10	4	6	3	4	3
Neredno bitje srca / Irregular heart rate	11	8	3	8	1	2
Bolečine v drugih sklepih/Pain in other joints	31	13	18	20	8	3
Nemir / Restlessness	35	20	15	18	8	9
Napadi kašlja / Coughing fits	12	9	3	3	8	1
Otekanje nog / Leg swelling	33	25	8	14	13	6
Alergije / Allergy	12	6	6	7	2	3
Zaprtje / Constipation	14	11	3	5	6	3
Glavobol / Headache	74	53	21	30	29	15
Depresija / Depression	11	7	4	5	3	3
Vrtoglavica / Vertigo	28	19	9	10	11	7
Drugo / Other	38	15	23	26	11	1
Osebno počutje / Self-estimated health status	CC	Pom./ Sig.		CC	Pom./ Sig.	
	0,588	0,373		0,739	0,024	

Legenda: CC kontingenčni koeficient; p – stopnja pomembnosti razlik: $p = 0,05$.

nove goste. Če razvijamo razmišljanja, lahko naprej rečemo, da lahko stres sproži tudi podobremenitev, kjer zmogljivosti posameznika presegajo zahteve okolja in gre za nezadosten izziv (13). Večina zahtev je čustvene narave, zato je stres stanje v človekovi telesni in duševni notranjosti (14). Ko se posamezniku spremeni čustveno stanje, le-to občuti kot stresno obremenitev. Čustva imajo pri vsakem dogodku dvojno vlogo – nastopajo lahko kot posledica delovanja stresorja ali pa to delovanje še okrepijo oz. izzovejo. V tem primeru govorimo o emocionalnem stresu, ki ga opisujejo stanja, kot so jeza, bes, strah in anksioznost (12,15,16). Če je stresna situacija nasičena s čustvi jeze, se močno poveča verjetnost negativnih socialnih odzivov (12).

Statistično značilne razlike smo ugotovili v osebni oceni zdravja glede na pogostost doživljanja stresa.

Med zaposlenimi prevladujejo tisti, ki so svoje zdravstveno stanje ocenili kot dobro (73,7 %), 19,9 % ljudi ocenjuje svoje zdravstveno stanje kot odlično. Ljudje, ki nikoli ne doživljajo stresa, najbolje ocenjujejo svoje zdravstveno stanje, sledijo ljudje, ki stres doživljajo občasno, in tisti ljudje, ki redno doživljajo stresa. Pri stresu gre za zapleteni sistem usklajenih reakcij, ki organizem pripravijo za čim bolj učinkovitejšo obrambo pred grozečo nevarnostjo (13), ki ji sledi reakcija odpora, ko se zgodi maksimalna prilagoditev na stresor. Kadar povzročitelj stresa vztraja z enako ali večjo intenzivnostjo, je reakcija odpora neuspešna. Izčrpanost predstavlja fazo, v kateri posamezniku zmanjka energije, da bi se bojeval s povzročiteljem stresa. V taki situaciji lahko človek brez zunanje pomoči celo umre (13). Na splošno je mogoče stres prepoznati v naslednjih znakih: slab

videz posameznika, nervozno ravnanje, prebavne težave, izogibanje oziroma nezainteresiranost za kakršno koli družbo, pojavljanje anksioznosti, raztresenost in usmeritev vase ali depresija (10). Pri povezanosti stresnih dogodkov in boleznih je potrebno pazljivo ločevati dogodke, ki lahko (ne)posredno vodijo v bolezen, in tiste, ki so posledica same bolezni (12). Koncept kognitivne ocene je nenadomestljiv pri razlagah medosebnih razlik v odzivih na stres, emocijah in ne na zadnje tudi zdravju, kot bio-psiho-socialnem pojavu (17). Kognitivna ocena temelji na primarni oceni oz. evalvaciji stresorja (v smislu njegove nepomembnosti, benignosti, pozitivnosti ali stresnosti) ter na sekundarni oceni kot evalvaciji človekovih zmožnosti za izkoriščanje lastnih (razpoložljivih) virov odpornosti na stres (17). Ob tem se odpira pomembno vprašanje, ali je osebno počutje, ki so ga zaposleni v Hitovi igralnici Park opredelili kot njim lastne zdravstvene težave, tudi povzročene ne le kot posledica delovanja stresorjev, ampak tudi kot uspešnega oz. neuspešnega soočanja z ogrožajočimi situacijami. V tem kontekstu lahko še dodamo, da odziv na stres pri krajših, obvladljivih stresorjih omogoča ohranjanje integritete organizma (preživetje) in pomembno prispeva k njegovemu razvoju (15). Prav tako se učimo, napredujemo in prilagajamo izzivom nenehno spreminjajočega se okolja. Doživetja uspeha in zadovoljstva nas običajno napolnijo z občutkom samozavesti in dvignejo naš ego (13).

Ugotovili smo, da med zaposlenimi v 43,8 % svoje zdravstveno stanje ocenjujejo kot enako v primerjavi z drugimi enake starosti. Med ljudmi, ki nikoli ne doživljajo stresa, prevladujejo tisti, ki svoje zdravstveno stanje ocenjujejo kot nekaj boljše v primerjavi z drugimi enake starosti. Med ljudmi, ki občasno doživljajo stres, in med ljudmi, ki redno doživljajo stres, prevladujejo tisti, ki svoje zdravstveno stanje ocenjujejo kot enako v primerjavi z drugimi enake starosti. Ugotovili smo, da so zaposleni, ki redno doživljajo stres, navedli 127 različnih težav v osebem počutju. Ljudje, ki občasno doživljajo stres, so navedli 92 različnih težav z zdravjem in ljudje, ki nikoli ne doživljajo stresa so navedli le 30 težav z zdravjem. Ljudje, ki redno doživljajo stres najpogosteje navajajo utrujenost, bolečine v križu in v vratu ter glavobol. Hude stresne obremenitve močno prizadenejo nekatere, medtem ko drugi ljudje ostanejo sorazmerno neprizadeti. Pri tem imajo ključno vlogo osebne značilnosti, način življenja, socialni dejavniki in pogoji bivanja. Študije kažejo velike razlike v korelaciji med življenjskimi dogodki in boleznijo med skupinami z različno socialno podporo. Socialna podpora je eden najpomembnejših

izvorov odpornosti na stres (12). V raziskavi nismo ugotavljali socialne podpore med zaposlenimi v Hitovi igralnici Park. Mlinarjeva (4) je pri medicinskih sestrah, ki pogosto doživljajo stres, ugotovila, da imajo le-te pogosto bolečine v križu, pogoste glavobole, bolečine v nogah, otekle noge, občasno pa imajo bolečine v ramenih, so čustveno izčrpane, imajo težave z nespečnostjo, pomanjkanjem teka, nerazpoloženostjo, imajo boleče noge in težave z zaprtostjo; v primerjavi s tistimi medicinskimi sestrami, ki le občasno doživljajo stres.

Mnogo ljudi je v stanju večje ali manjše napetosti, tako telesne kot čustvene in duševne (18). Tako stanje vodi v izgubo ravnovesja, kar je ravno nasprotno od tega, k čemur človek teži. S tem pa seveda pada tudi kakovost življenja (19). Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi, pač pa ju določajo posameznikova osebnost, njegove izkušnje, energetska opremljenost, okoliščine, v katerih se pojavita, ter širše in ožje okolje, v katerem živi oseba. Pomembni so tudi življenjska naravnost posameznika ter trdnost in kakovost medosebnih odnosov. Študije kažejo tesno zvezo med zmanjšanjem delovanja delovnih stresorjev in kakovost odnosov s sodelavci in nadrejenimi. Ljudje, ki so dobili dovolj emocionalne podpore, so kazali manj fiziološke napetosti. Socialna podpora kot ugotavlja Argyle, je s strani sodelavcev pri obvladovanju organizacijskega in delovnega stresa bolj dobrodošla kot družinska podpora (12). V raziskavi socialne podpore nismo ugotavljali, smo pa ugotovili, da doživljanje stresa ni statistično značilno s splošnim občutkom zadovoljstva na delovnem mestu (12). Socialna podpora je pomemben dejavnik, ki vpliva na zdravje oz. zmanjšuje verjetnost bolezni. Pomembna je tako prejeta podpora kakor zadovoljstvo osebe s prejeto podporo (12). Na tem mestu je pomembno dodati, da so pri tem pomembni številni drugi dejavniki, zlasti tisti, lastni posamezniku – samopodoba, osebnostna čvrstost, ki zajema občutek odgovornosti, visoko stopnjo kontrole in odprtosti za izzive (17). Ustrezna stopnja avtonomije in zadovoljstva pri delu vplivata na samovrednotenje in učinkovitost obvladovanja stresa na splošno (17). Osebe, ki pogosto doživljajo stres, morajo dvigniti zavest o pomembnosti lastne dejavne vloge v oblikovanju zdravega življenja. Zaposleni bi morali sprejeti spoznanje, da je biti zdrav in sodelovati pri doseganju boljšega zdravja, pravica in dolžnost vsakega posameznika. Pri tem pa je potrebno poudariti, da ima vsak posameznik pravico in možnost izbire življenjskega sloga.

Literatura

1. Tušak M. Nekateri psihološki problemi ukvarjanja s športno rekreacijo. In: Berčič H, editor. Zbornik 3. Slovenski kongres športne rekreacije. Otočec: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo, 2003: 64-65.
2. Tomori M. Duševne koristi telesne dejavnosti. In: Turk J, editor. Lepota gibanja. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 2000: 60-70.
3. Plante TG., Coscarelli L., Ford M. Does exercising with another enhance the stress-reducing benefits of exercise? *Int J Stress Manag* 2001; 8: 201-13.
4. Mlinar S. Športna dejavnost in življenjski slog medicinskih sester. Doktorska disertacija. Ljubljana, Fakulteta za šport, 2007.
5. Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression and sensitivity to stress. A unifying theory. *Clin Psychol Rev* 2001; 21: 33-61.
6. Prichard I., Tiggemann M. Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychol Sport Exerc* 2008; 9: 855-66.
7. Burnik S., Potočnik S., Skočič M. Stres. *Šport* 2003; 51: 21-3.
8. Zaletel-Kragelj L., Pahor M., Bilban M. Tvegano stresno vedenje. In: Zaletel-Kragelj L, Fras Z, Maučec-Zakotnik J, editors. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. Rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije (z zdravjem povezan življenjski slog). Ljubljana: CINDI Slovenija, 2004: 107-48.
9. Bilban M. Analiza varnosti v življenjskem okolju. In: Smrkolj V, Komadina R, editors. Gerontološka travmatologija. Celje: Grafika Gracer, 2004: 289-94.
10. Tušak M., Faganel M. Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2004.
11. Stergar E. Telesna dejavnost za zdravje – tudi na delovnem mestu. In: Kraševc Ravnik E, editor. Svetovni dan gibanja 2005. Gibanje za zdravje odraslih – stanje, problemi, podpora okolja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, Odbor za šport, 2005: 25-31.
12. Selič P. Psihologija bolezni našega časa. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče, 1999: 53-67.
13. Rungapadiachy DM. Medosebna komunikacija v zdravstvu. Teor Praksa. Ljubljana: Educy, 2003.
14. Bilban M. Promocija zdravja in njene možnosti za zniževanje bolniškega staleža. *Delo in varnost* 2002; 47: 308-14.
15. Mlinar S, Karpljuk D, Videmšek M, Štihec J. Stres. In: Mlinar S, Karpljuk D, Videmšek M, Štihec J, editors. Športna dejavnost medicinskih sester. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2008: 58-76.
16. Kraiger B. Odnos do lastnega odziva. *Delo in varnost* 2002; 47: 322-23.
17. Lamovec T. Spoprijemanje s stresom. In: Lamovec T, editor. Psihodiagnostika osebnosti I, Ljubljana: Filozofska fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 1994: 85-102.
18. Kosič Rauter B. Notranji mir brez pomirjeval: pripomoček za premagovanje odvisnosti od tobaka, alkohola, mamil in drugih zdravju škodljivih pomirjeval. Ljubljana: Unipar, 1997.
19. Berčič H. Ali se v slovenska podjetja vrača obdobje vlaganja v človekove vire, v športno rekreativno dejavnost, zdravje in delovno sposobnost zaposlenih. *Šport* 2005; 53: 33-9.