

# Stres, gibalna dejavnost, zdravstveno stanje in življenjski slog zaposlenih v Hitovi igralnici Park

DAMIR KARPLJUK

*Univerza v Ljubljani, Slovenija*

MAJA MEŠKO

*Kontrola zračnega prometa Slovenije*

MATEJA VIDEMŠEK

*Univerza v Ljubljani, Slovenija*

SUZANA MLINAR

*Univerza v Ljubljani, Slovenija*

Namen pričujoče raziskave je bil ugotoviti razlike v socialno-demografskih spremenljivkah, v spremenljivkah gibalne dejavnosti, zdravstvenega stanja in življenjskega sloga zaposlenih v Hitovi igralnici Park glede na pogostost doživljanja stresa. V vzorec je bilo zajetih 251 zaposlenih. Za analizo podatkov so bili uporabljeni osnovni statistični parametri in  $\chi^2$ . Ugotovljeno je bilo, da je 129 (51,4 %) zaposlenih redno športno dejavnih. Največ zaposlenih občasno doživlja stres 115 (45,8 %), od tega 63 (47,7 %) žensk in 52 (43,7 %) moških. Svoje zdravstveno stanje ocenjujejo kot odlično tisti ljudje, ki nikoli ne doživljajo stresa, ti tudi navajajo najmanj zdravstvenih težav.

*Key words:* stres, gibalna dejavnost, zdravstveno stanje, življenjski slog

## Uvod

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) bodo tovrstne situacije razreševali. Pri tem se v grobem srečamo vsaj z dvema pomembnima elementoma, in sicer: kako se bo zaposleni v dani situaciji odzval v primerjavi s samim seboj, kar je za tovrsten poklic izjemno pomembno, 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 nove goste. Če razvijamo razmišljanja, lahko

naprej rečemo, da stres lahko sproži tudi podobremenitev, kjer kapacitete posameznika presegajo zahteve okolja in gre za nezadosten izziv (Rungapapadiachy 2003).

#### STRES V TOKOVIH SODOBNEGA ŽIVLJENJA

O stresu lahko govorimo kot o sestavnem delu življenja, saj se vsak dan srečujemo z različnimi fizičnimi, psihičnimi, socialnimi in kulturnimi stresorji. Obvladujemo ga različno in z različnimi sredstvi. Odpornost proti stresu si posameznik lahko različno okrepi 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 (Tomori 2000).

Vzrokov stresa največkrat ne moremo odpraviti, lahko pa z različnimi metodami premagamo njegove posledice (Mlinar 2007). Ena od zelo učinkovitih metod, s katerimi lahko vplivamo na svoje počutje, je gibanje. V številnih raziskavah avtorji ugotavljajo, da so kazalniki mentalnega zdravja v tesni pozitivni povezavi s telesno dejavnostjo (Mlinar 2007). To sicer ne pomeni, da telesno aktivni ljudje ne doživljajo stresa, temveč da telesna 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. Redna športna dejavnost vpliva na zmanjšanje občutkov tesnobe, hkrati pa povečuje človekove sposobnosti za učinkovitejše spoprijemanje z vzroki za nastanek tesnobe in občutkov depresivnosti, saj se po športni vadbi pomembno izboljša posameznikovo razpoloženje (Burnik, Potočnik in Skočić 2003).

#### VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA NEKATERE DEJAVNIKE STRESA

Redna športna dejavnost ne izboljša samo telesnega zdravja, ampak je izjemno pomembna tudi za duševno zdravje (Mlinar 2007). Šport je uspešna metoda za premagovanje stresa, saj je posamezniku v prijetno razvedrilo in sprostitev že to, da svoj čas posveča zdravi telesni dejavnosti (Tušak 2002). Športna dejavnost, še posebno vzdržljivostne vaje, odpravi tudi slabo voljo, celo depresijo, saj sproža izločanje večje količine hormonov sreče, kot so kateholamini, nora-drenalin, serotonin in betaendorfini. To pa povzroči sproščanje napetosti (Eyes v Pišot in Završnik 2004). Vaje za vzdržljivost ne znižajo le ravni stresnih hormonov v telesu, ampak tudi umirijo osrednje živčevje, kar vodi k izboljšanju duševnega ravnovesja. Telo proizvede več derivatov morfina, kot so endorfini, kar ima takojšen in

dolgotrajen protidepresiven učinek. To ne vodi le k izboljšanju duševnega stanja, ampak tudi zmanjšuje občutek zaskrbljenosti (prav tam). Vendar je pomembno poudariti, da je športna dejavnost zdrava samo takrat, kadar je primerno izbrana, za uporabnika prilagojena in se redno izvaja vse življenje (Cox, Edwards in Palmer 2000; Bilban 2002; Fras 2002; Karpljuk in dr. 2002). Šport bi lahko označili kot dejavnost, ki vključuje tekmovanje s samim seboj, s sočlovekom ali soočanje z naravnimi silami z namenom raziskati meje lastnih zmožnosti za zabavo, užitek ali razvedrilo (Pišot in Završnik 2004). Omo-goča nam bolje spoznati sebe in svoje telo. Zato lahko izboljšamo svoje psihofizične sposobnosti, posledično pa je tudi naša delovna storilnost večja.

Zaletel Kragelj, Pahor in Bilban (2004) so raziskovali pojavljanje stres med odraslimi prebivalci Slovenije. Ugotovili so, da se 99,4 % odraslih pogosto počuti napete, pod stresom ali velikim pritiskom. Od teh jih stres pogosto občuti 24,3 %. Stres narašča do vključno starostne skupine 40–49 let, nato začenja upadati in doseže najnižjo raven v starostni skupini 60–64 let. Tušak in Faganel (2004) ugotavljata, da začnejo 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 poskuša v tem obdobju 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 pomeni veliko obremenitev za starše (Tušak in Faganel 2004).

Zaletel Kragelj, Pahor in Bilban (2004) 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 poleg službe opravljajo tudi gospodinjska dela, za katera porabijo tri delovne dni na teden. Za zaposlene ženske to pomeni dvojno obremenitev in večjo izpostavljenost stresu (Zaletel Kragelj, Pahor in Bilban 2004).

#### STRES NA DELOVNEM MESTU

Stres ne prizadene samo posameznika, zaposlenega v podjetju, ampak tudi organizacijo. Organizacijski stres se ugotavlja s stopnjo odsotnosti zaposlenih z dela in s kakovostjo samega dela. Organizacije z visoko stopnjo odsotnosti z dela, veliko fluktuacijo kadrov, slabimi medosebnimi odnosi zgublajo na ugledu, kakovosti in imidžu (Meško Štok 2008).

Ker je med nadpovprečno ogroženimi za tvegano stresno vede-

nje največ aktivno zaposlenih, je pomembno predvsem ukrepanje na delovnem mestu. Stres se moramo naučiti čim bolj učinkovito obvladovati, da bi nam bil predvsem kot izziv, in ne kot breme. Obvladovanje je vsekakor naloga vsakega posameznika, vendar lahko k temu učinkovito pripomore tudi okolje, v katerem se posameznik giblje (Zaletel Kragelj, Pahor in Bilban 2004).

Na delovnem mestu je stres zelo resna težava, zato direktiva Evropske unije iz leta 1998 vsebuje osnovne določbe za zdravje in varnost pri delu ter določa odgovornost delodajalcev, da preprečijo ogroženost zaposlenih pri delu (Zaletel Kragelj, Pahor in Bilban 2004). Naloge zaposlovalcev za zmanjšanje stresa na delovnem mestu so naslednje (prav tam):

- 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, ter določijo, kdo bi lahko bil 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, kreativnosti in konkurenčnosti, pojavi pa se takrat, kadar zahteve delovnega okolja presega sposobnost zaposlenih, da jih obvladujejo. Delodajalci bi se morali zavedati, da je zmanjševanje stresa na delovnem mestu eden od 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 stroškovno zelo učinkoviti (Zaletel Kragelj, Pahor in Bilban 2004).

Osrednji namen raziskave je bil ugotoviti razlike v socialno-demografskih spremenljivkah, v spremenljivkah gibalne dejavnosti, zdravstvenega stanja in življenjskega sloga zaposlenih v Hitovi igralnici Park glede na pogostost doživljanja stresa.

## Metode

### VZOREC MERJENCEV

V raziskavo smo zajeli 251 (47,4 % moških in 52,6 % žensk) zaposlenih v Hitovi igralnici Park, starih od 18 do 58 let ( $M = 34,86$ ;  $SD = 9,09$ ). Med zaposlenimi je 113 (45 %) samskih, od tega 68 žensk in 45 moških. Poročenih je 84 (33,5 %) ljudi, od tega 34 žensk in 50 moških. V izvenzakonski skupnosti živi 34 (13,5 %) ljudi, od tega 18 žensk in 16 moških. Razvezanih je 17 (6,8 %) ljudi, od tega 10 žensk in 7 moških. Ovdoveli so 3 ljudje, od tega 2 ženski in 1 moški.

#### VZOREC SPREMENLJIVK

Zaposleni v Hitovi igralnici Park so bili izprašani z anketnim vprašalnikom Športna dejavnost in življenjski slog zaposlenih v Hitu, igralnici Park (vprašalnik je dosegljiv pri avtorjih prispevka). Pred izpolnjevanjem so bili seznanjeni z vprašalnikom, poleg tega pa so bila vprašalniku priložena navodila za izpolnjevanje. Anonimnost je bila zagotovljena.

#### METODE OBDELAVE PODATKOV

Za statistično analizo je bil uporabljen program SPSS 15.0. Rezultati so predstavljeni v besedilu ter v obliki preglednic in grafikonov. Za obdelavo podatkov so bile uporabljene naslednje statistične metode: računanje osnovnih postopkov opisne statistike posameznih spremenljivk;  $\chi^2$  za ugotavljanje razlik v pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo in pogostosti doživljanja stresa glede na spol;  $\chi^2$  za ugotavljanje razlik v socialno-demografskih spremenljivkah, v spremenljivkah gibalne dejavnosti, zdravstvenega stanja in življenjskega sloga glede na pogostost 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 ( $p = 0,05$ ).

### Rezultati

S športno dejavnostjo (preglednica 1) se v Hitovi igralnici Park vsak dan ukvarja 21 (8,4 %) ljudi, od tega 7 (5,3 %) žensk in 14 (11,8 %) moških. Od dva- do trikrat na teden se s športno dejavnostjo ukvarja 108 (43 %) ljudi, od tega 55 (41,7 %) žensk in 53 (44,5 %) moških. Enkrat na teden se s športno dejavnostjo ukvarja 69 (27,5 %) ljudi, od tega 41 (31,1 %) žensk in 28 (23,5 %) moških. Od dva- do trikrat na mesec se s športno dejavnostjo ukvarja 23 (9,2 %) ljudi, od tega 11 (8,3 %) žensk in 12 (10,1 %) moških. Enkrat na mesec se s športom ukvarja 14 (5,6 %) ljudi, od tega 6 (4,5 %) žensk in 8 (6,7 %) moških. S športno dejavnostjo se sploh ne ukvarja 16 (6,4 %) ljudi, od tega 12 (9,1 %) žensk in 4 (3,4 %) moški. V pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo nismo ugotovili statistično značilne razlike ( $p = 0,131$ ) glede na spol.

V Hitovi igralnici Park (preglednica 2) ni nikoli pod stresom (6,8 %) zaposlenih, od tega 5 (3,8 %) žensk in 12 (10,1 %) moških. Zelo redko doživlja stres 77 (30,7 %) ljudi, od tega 45 (34,1 %) žensk in 32

PREGLEDNICA 1 Športna dejavnost (deleži v odstotkih)

Spol	vsak dan	2-3-krat tedensko	1-krat tedensko	2-3-krat mesečno	1-krat mesečno	Nikoli
Ženske	5,3	41,7	31,1	8,3	4,5	9,1
Moški	11,8	44,5	23,5	10,1	6,7	3,4
Skupaj	8,4	43	27,5	9,2	5,6	6,4

PREGLEDNICA 2 Pogostost doživljanja stresa (deleži v odstotkih)

Spol	Nikoli	Zelo redko	Občasno	Pogosto	Vsak dan
Ženske	3,8	34,1	47,7	12,9	1,5
Moški	10,1	26,9	43,7	18,5	0,8
Skupaj	6,8	30,7	45,8	15,5	1,2

OPOMBI  $\chi^2 = 0,158$ , pom. =  $0,168$ .

(26,9 %) moških. Občasno doživlja stres 115 (45,8 %) ljudi, od tega 63 (47,7 %) žensk in 52 (43,7 %) moških. Pogosto doživlja stres 39 (15,5 %) ljudi, od tega 17 (12,9 %) žensk in 22 (18,5 %) moških. Vsak dan doživljajo stres 3 ljudje (1,2 %), 2 ženski (1,5 %) in 1 moški (0,8 %). Med spoloma nismo ugotovili statistično značilne razlike ( $p = 0,168$ ) v pogostosti doživljanja stresa.

S  $\chi^2$  smo ugotovili statistično značilne razlike v delovni dobi ( $p = 0,058$ ), osebni oceni zdravstvenega stanja ( $p = 0,014$ ), osebni primerjavi zdravstvenega stanja z drugimi enake starosti ( $p = 0,003$ ), v boleznih v zadnjem času ( $p = 0,024$ ), pogostosti doživljanja stresa ( $p = 0,000$ ), pogostosti uživanja alkoholnih pijač ( $p = 0,002$ ) ter v povezanosti bolečin z delovnim mestom ( $p = 0,004$ ) glede na transformirano spremenljivko pogostosti doživljanja stresa (preglednica 3).

V osebni oceni zdravstvenega stanja smo glede na pogostost doživljanja stresa (preglednica 4) ugotovili statistično značilno razliko ( $p = 0,014$ ). Med ljudmi, ki nikoli ne doživljajo stresa, to je 17 oseb, je svoje zdravstveno stanje ocenilo kot dobro v 68,1 %, kot odlično v 28,7 %, kot slabo v 2,1 %, v 1,1 % pa ljudje niso znali oceniti svojega zdravstvenega stanja. Med ljudmi, ki občasno doživljajo stres, to je 115 oseb, so svoje zdravstveno stanje ocenili kot dobro v 78,3 %, kot slabo v 2,6 %, v 3,5 % pa niso znali oceniti svojega zdravstvenega stanja. Med ljudmi, ki redno doživljajo stres, to so 3 osebe, so svoje zdravstveno stanje ocenili kot dobro v 73,8 %, kot odlično v 11,9 %, prav toliko kot slabo, v 2,4 % pa niso znali oceniti svojega zdravstvenega stanja.

V osebni primerjavi zdravstvenega stanja z drugimi enake starosti smo glede na pogostost doživljanja stresa (preglednica 5) ugotovili

PREGLEDNICA 3 Statistične razlike v socialno-demografskih spremenljivkah, spremenljivkah gibalne dejavnosti, zdravstvenega stanja in življenjskega sloga glede na transformirano spremenljivko pogostosti doživljanja stresa

Spremenljivke	cc	Pom.
Spol	0,067	0,564
Starost	0,190	0,154
Izobrazba	0,174	0,097
Zakonski stan	0,117	0,747
Delovno mesto	0,179	0,215
Delovno razmerje	0,091	0,911
Delovna doba	0,503	0,058
Način opravljanja dela	0,317	0,358
Urniki dela	0,098	0,659
Zadovoljstvo na delovnem mestu	0,144	0,258
Način preživljanja prostega časa	0,487	0,413
Pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo	0,204	0,364
Možnosti športne dejavnosti, ki jih ponuja Hit	0,169	0,116
Udeležba v športnih dejavnosti, ki jih ponuja Hit	0,501	0,198
Ukvarjanje z redno telesno dejavnostjo	0,010	0,988
Način ukvarjanja s športno dejavnostjo	0,126	0,403
Čas neprekinjene hoje	0,149	0,460
Čas dnevnega skupnega sedenja v zadnjem tednu	0,306	0,355
Vpliv športne dejavnosti na počutje na delovnem mestu	0,157	0,175
Osebna ocena zdravstvenega stanja	0,245	0,014
Osebna primerjava zdravstvenega stanja z drugimi enake starosti	0,270	0,003
Bolezni v zadnjem času	0,739	0,024
Pogostost kajenja	0,091	0,717
Pogostost uživanja alkoholnih pijač	0,251	0,002
Pogostost uživanja tablet proti bolečinam	0,153	0,196
Povezanost bolečin z delovnim mestom	0,265	0,004
Zadovoljstvo s telesno težo	0,197	0,117
Želena športna dejavnost zaposlenih v Hitovi igralnici Park	0,534	0,472

OPOMBI cc – kontingenčni koeficient. Pom. – statistična značilnost.

statistično značilno razliko ( $p = 0,003$ ). 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 kot veliko boljše v 14,9 %, prav toliko pa kot dosti slabše. 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 v 18,3 % kot veliko boljše, prav toliko



PREGLEDNICA 4 Osebna ocena zdravstvenega stanja in pogostost doživljanja stresa

(1)	Pogostost doživljanja stresa (deleži v odstotkih)			
	(2)	(3)	(4)	(5)
Odlično	28,7	15,7	11,9	19,9
Dobro	68,1	78,3	73,8	73,7
Slabo	2,1	2,6	11,9	4,0
Ne vem	1,1	3,5	2,4	2,4

OPOMBA Naslovi stolpcev: (1) osebna ocena zdravstvenega stanja, (2) nikoli, (3) občasno, (4) redno, (5) skupaj.

PREGLEDNICA 5 Osebna primerjava zdravstvenega stanja z drugimi enake starosti in pogostost doživljanja stresa

(1)	Pogostost doživljanja stresa (deleži v odstotkih)			
	(2)	(3)	(4)	(5)
Veliko boljše	14,9	18,3	9,5	15,5
Nekaj boljše	42,6	33,9	26,2	35,9
Enako	39,4	46,1	47,6	43,8
Nekaj slabše	3,2	1,7	16,7	4,8
Dosti slabše	14,9	18,3	9,5	15,5

OPOMBA Naslovi stolpcev: (1) osebna primerjava zdravstvenega stanja z drugimi enake starosti, (2) nikoli, (3) občasno, (4) redno, (5) skupaj.

pa kot dosti slabše. Med ljudmi, ki redno doživljajo stres, so v 47,6 % svoje zdravstveno stanje ocenili kot enako v primerjavi z drugimi enake starosti, v 26,2 % kot nekaj boljše, v 16,7 % kot nekaj slabše ter kot veliko boljše v 9,5 %, prav toliko kot dosti slabše.

V boleznih zadnjega časa smo glede na pogostost doživljanja stresa (preglednica 6) ugotovili statistično značilno razliko ( $p = 0,024$ ). Med ljudmi, ki nikoli ne doživljajo stresa, jih je 58 navedlo, da so utrujeni, 39 ljudi je navedlo, da imajo bolečine v križu, 32 ljudi ima 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 tudi glavobol, 12 ljudi je navedlo bolečine v vratu.

V pogostosti uživanja alkoholnih pijač smo glede na pogostost doživljanja stresa (preglednica 7) ugotovili statistično značilno razliko ( $p = 0,002$ ). Med ljudmi, ki nikoli ne doživljajo stresa, jih je 80,9 % navedlo, da občasno uživajo alkoholne pijače, 17,0 % jih nikoli ne uživa



PREGLEDNICA 6 Bolezni v zadnjem času in pogostost doživljanja stresa

Bolezni v zadnjem času	Pogostost doživljanja stresa (frekvence)			
	Nikoli	Občasno	Redno	Skupaj
Bolečine v vratu	32	23	12	67
Bolečine v križu	39	32	15	86
Holesterol	5	13	5	23
Nespečnost	24	14	6	44
Utrujenost	58	44	18	120
Tiščanje v prsih	3	4	3	10
Neredno bitje srca	8	1	2	11
Bolečine v drugih sklepih	20	8	3	31
Nemir	18	8	9	35
Napadi kašlja	3	8	1	12
Otekanje nog	14	13	6	33
Alergije	7	2	3	12
Zaprtje	5	6	3	14
Glavobol	30	29	15	74
Depresija	5	3	3	11
Vrtoglavica	10	11	7	28
Drugo	26	11	1	38
Skupaj	127	92	30	249

PREGLEDNICA 7 Pogostost uživanja alkoholnih pijač in pogostost doživljanja stresa

(1)	Pogostost doživljanja stresa (deleži v odstotkih)			
	(2)	(3)	(4)	(5)
Nikoli	17,0	17,4	28,6	19,1
Občasno	80,9	78,3	54,8	75,3
Redno	2,1	4,3	16,7	5,6

OPOMBA Naslovi stolpcev: (1) pogostost uživanja alkoholnih pijač, (2) nikoli, (3) občasno, (4) redno, (5) skupaj.

alkoholnih pijač, 2,1 % pa jih redno uživa alkoholne pijače. Med ljudmi, ki občasno doživljajo stres, jih 78,3 % občasno uživa alkoholne pijače, 17,0 % jih nikoli ne uživa alkoholnih pijač, 4,3 % pa je takih, ki redno uživajo alkoholne pijače. Med ljudmi, ki redno doživljajo stres, jih je 75,3 % navedlo, da občasno uživajo alkoholne pijače, 19,1 % jih nikoli ne uživa alkoholnih pijač in kar 16,7 % jih redno uživa alkoholne pijače.

Pri povezanosti bolečin z delovnim mestom smo glede na pogostost doživljanja stresa (preglednica 8) ugotovili statistično značilno razliko ( $p = 0,004$ ). Med ljudmi, ki nikoli ne doživljajo stresa, jih

PREGLEDNICA 8 Povezanost bolečin z delovnim mestom in pogostost doživljanja stresa

(1)	Pogostost doživljanja stresa (deleži v odstotkih)			
	(2)	(3)	(4)	(5)
Vedno	6,4	4,3	19,0	7,6
Pogosto	16,0	28,7	23,8	23,1
Občasno	45,7	49,6	40,5	46,6
Nikoli	31,9	17,4	16,7	22,7

OPOMBA Naslovi stolpcev: (1) povezanost bolečin z delovnim mestom, (2) nikoli, (3) občasno, (4) redno, (5) skupaj.

45,7 % navaja, da občasno povezujejo bolečine z delovnim mestom, 31,9 % jih nikoli ne povezuje bolečin z delovnim mestom in 16,0 % jih pogosto povezuje bolečine z delovnim mestom. Le 6,4 % teh, ki stresa nikoli ne doživljajo, pa bolečine vedno povezuje z delovnim mestom. Med ljudmi, ki občasno doživljajo stres, jih 49,6 % navaja, da bolečine občasno povezujejo z delovnim mestom, 28,7 % jih pogosto bolečine povezuje z delovnim mestom, 17,4 % pa je takih, ki bolečin nikoli ne povezujejo z delovnim mestom, in le 4,3 % takih, ki bolečine vedno povezujejo z delovnim mestom. Med ljudmi, ki stres redno doživljajo, jih 40,5 % navaja, da bolečine občasno povezujejo z delovnim mestom, 23,8 % jih pogosto bolečine povezuje z delovnim mestom, kar 19,0 % ljudi vedno povezuje bolečine z delovnim mestom, 16,7 % anketiranih pa bolečin nikoli ne povezujejo z delovnim mestom.

### Razprava

S pričujočo raziskavo smo ugotovili, da je med anketiranci, ki so zaposleni v Hitovi igralnici Park 129 (51,4 %) takih, ki so redno športno dejavni, 92 (36,7 %) ljudi je občasno športno dejavnih, 30 (12,0 %) pa jih je športno nedejavnih. V pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo nismo ugotovili statistično značilne razlike ( $p = 0,131$ ) glede na spol. Največ anketiranih doživlja stres občasno 115 (45,8 %), med njimi 63 (47,7 %) žensk in 52 (43,7 %) moških. Sledijo tisti, ki doživljajo stres zelo redko 77 (30,7 %), od tega 45 (34,1 %) žensk in 32 (26,9 %) moških, ter tisti, ki stres pogosto doživljajo 39 (15,5 %), od tega 17 (12,9 %) žensk in 22 (18,5 %) moških. Med spoloma nismo ugotovili statistično značilne razlike ( $p = 0,168$ ) v pogostosti doživljanja stresa.

Ugotovili smo, da med anketiranimi prevladujejo tisti, ki so svoje zdravstveno stanje ocenili kot dobro (73,7 %), 50 (19,9 %) ljudi ocenjuje svoje zdravstveno stanje kot odlično. Ljudje, ki nikoli ne doži-

vljajo stresa, najbolje ocenjujejo svoje zdravstveno stanje, sledijo ljudje, ki stres doživljajo občasno, in tisti, ki stres redno doživljajo. Pri stresu gre za zapleten sistem usklajenih reakcij, ki organizem pripravijo za čim bolj učinkovitejšo obrambo pred grozečo nevarnostjo (Rungapadiachy 2003), 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 je faza, v kateri posamezniku zmanjka energije, da bi se bojeval s povzročiteljem stresa. V taki situaciji lahko človek brez zunanje pomoči celo umre (Rungapadiachy 2003). Na splošno je mogoče stres prepoznati po naslednjih znakih: slab videz posameznika, nervozno ravnanje, prebavne težave, izogibanje oziroma nezainteresiranost za kakršno koli družbo, pojavljanje anksioznosti, raztresenost in usmeritev vase ali depresija (Tušak in Faganel 2004). Ob tem se odpira pomembno vprašanje, ali so določene zdravstvene težave, ki so jih anketiranci, zaposleni v Hitovi igralnici Park, opredelili kot njim lastne, tudi povzročene ne le kot posledica delovanja stresorjev, ampak tudi kot posledica uspešnega oziroma neuspešnega soočanja z ogrožujočimi situacijami. V zvezi s tem lahko še dodamo, da odziv na stres pri krajših, obvladljivih stresorjih omogoča ohranjanje integritete organizma (preživetje) in pomembno prispeva k njegovemu razvoju (Mlinar 2007) – tako se učimo, napredujemo in prilagajamo izzivom nenehno spreminjajočega se okolja. Doživetja uspeha in zadovoljstva nas po navadi napolnijo z občutkom samozavesti in dvignejo naš ego (Rungapadiachy 2003).

Ugotovili smo, da 110 (43,8 %) anketirancev svoje zdravstveno stanje ocenjujejo kot enako v primerjavi z drugimi enake starosti, 90 (35,9 %) jih ocenjuje kot nekaj boljše in veliko boljše, kot dosti slabše pa 39 (15,5 %) oseb. 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 z zdravjem. Ljudje, ki občasno doživljajo stres, so navedli 92 različnih težav z zdravjem, tisti, ki pa stresa nikoli ne doživljajo, so navedli le 30 težav z zdravjem. Ljudje, ki redno doživljajo stres, najpogosteje navajajo utrujenost, bolečine v križu in v vratu ter glavobol. Mlinarjeva (2007) je pri medicinskih sestrah, ki pogosto doživljajo stres, ugotovila, da imajo pogosto bolečine v križu ( $p = 0,000$ ), pogoste glavobole ( $p = 0,000$ ), bolečine v nogah ( $p = 0,001$ ), otekline noge ( $p = 0,000$ ), občasno pa imajo bolečine

v ramenih ( $p = 0,000$ ), so čustveno izčrpane ( $p = 0,000$ ), imajo težave z nespečnostjo ( $p = 0,000$ ), pomanjkanjem apetita ( $p = 0,000$ ), nerazpoloženostjo ( $p = 0,000$ ), imajo boleče noge ( $p = 0,003$ ) in težave z zaprtostjo ( $p = 0,025$ ) v primerjavi s tistimi medicinskimi sestrami, ki stres le občasno doživljajo. Ugotovili smo, da med zaposlenimi, ki nikoli ne doživljajo stresa, prevladujejo tisti, ki občasno in nikoli ne povezujejo bolečin z delovnim mestom. Med ljudmi, ki občasno doživljajo stres, prevladujejo tisti, ki občasno in pogosto povezujejo bolečine z delovnim mestom. Med ljudmi, ki redno doživljajo stres, prevladujejo tisti, ki bolečine občasno, pogosto in redno povezujejo z delovnim mestom.

Ugotovili smo, da največ anketiranih občasno uživa alkoholne pijače. Presenetljivo je med ljudmi, ki redno doživljajo stres, največ tistih, ki alkoholnih pijač nikoli ne pijejo, kakor tudi tistih, ki alkoholne pijače pijejo redno. Z vsemi oblikami odvisnosti in vsesplošne odtujenosti od ljudi, s posledičnim pomanjkanjem vere v sočloveka lahko vsaj zaslutimo progresivno poglobljanje temeljne tesnobe pri človeku, ki se kaže kot bivanjska praznosta, naveličanost in brezperspektivnost (Rugelj 2000). Zloraba alkohola in razširjenost tovrstne zasvojenosti je še vedno na prvem mestu v Sloveniji (Mlinar 2007). Dejstvo je, da alkohol povzroča določene zaželeno psihotropne učinke – pomirja, sprošča, povzroča brezskrbnost in živahnost v družbi, zato ga kot snov uvrščamo med dejavnike tveganja (Mlinar 2007). Mnogo ljudi je v stanju večje ali manjše napetosti, tako telesne kot čustvene in duševne (Kosič Rauter 1997). Tako stanje vodi v izgubo ravnovesja, kar je ravno nasprotno od tega, k čemur človek teži. S tem pa seveda pada tudi kakovost življenja (Berčič 2001). Ko se posamezniku spremeni čustveno stanje, to občuti kot stresno obremenitev. Vsako povečanje in nenadno spremenjeno čustvovanje sproži v organizmu vrsto fizioloških prilagoditvenih dejavnosti, ki jih zaznamo kot napetosti in nelagodnosti. Napetost, ki traja zelo dolgo, je za posameznika škodljiva in izčrpavajoča (Kraiger 2002). Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi, temveč jih 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.

Ker je med nadpovprečno ogroženimi za tvegano stresno vedenje največ aktivno zaposlenih, je pomembno predvsem ukrepanje na delovnem mestu. Stres se moramo naučiti čim bolj učinkovito obvladovati, da bi nam bil predvsem kot izziv, in ne kot breme. Obvla-

dovanje je vsekakor naloga vsakega posameznika, vendar pa lahko k temu učinkovito pripomore tudi okolje, v katerem se posameznik giblje (Zaletel Kragelj, Pahor in Bilban 2004). Šport bi lahko označili kot dejavnost, ki vključuje tekmovanje s samim sabo, s sočlovekom ali soočanje z naravnimi silami z namenom raziskati meje lastnih zmognosti bodisi za zabavo, užitek ali razvedrilo (Pišot in Završnik 2004). Omogoča nam boljše spoznati sebe in svoje telo. Zato lahko izboljšamo svoje psihofizične sposobnosti, ki posledično povečajo delovno storilnost. Oblikovan aktivni življenjski slog in redno gibanje sta pomembna varovalna dejavnika zdravja.

### Literatura

- Berčič, H. 2001. Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. V *Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije: prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije z mednarodno udeležbo*, ur. H. Berčič, 9–20. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Bilban, M. 2002. Promocija zdravja in njene možnosti za zniževanje bolniškega staleža. *Delo in varnost* 47 (6): 308–314.
- Burnik, S., S. Potočnik in M. Skočič. 2003. Stres. *Šport* 51 (1): 21–23.
- Cox, R. A. F., F. C. Edwards in K. Palmer, ur. 2000. *Fitness for work: the medical aspects*. 3. izdaja. Oxford: Oxford University Press.
- Fras, Z. 2002. Predpisovanje telesne aktivnosti za preprečevanje bolezni srca in ožilja. *Zdravstveno varstvo* 41 (1–2): 27–34.
- Karpljuk, D., E. Dervišević, M. Videmšek, S. Bevc, M. Novak, F. Rožna in J. Štihec. 2002. Pozitivni učinki aerobne vadbe pri odraslih v srednjem in starejšem življenjskem obdobju. V *Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije: Otočec, 21.–22. november*, ur. H. Berčič, 165–174. [Ljubljana:] Olimpijski komite Slovenije.
- Kosič Rauter, B. 1997. *Notranji mir brez pomirjeval: pripomoček za premagovanje odvisnosti od tobaka, alkohola, mamil in drugih zdravju škodljivih pomirjeval*. Ljubljana: Unipar.
- Kraiger, B. 2002. Odnos do lastnega odziva. *Delo in varnost* 47 (6): 322–323.
- Meško Štok, Z. 2008. Menadžeri i stres menadžment. *Svet rada* 5 (3): 323–334.
- Mlinar, S. 2007. Športna dejavnost in življenjski slog medicinskih sester, zaposlenih v intenzivnih enotah kliničnega centra v Ljubljani. Doktorska disertacija, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.
- Pišot, R., in J. Završnik. 2004. Vsebine gibalne/športne dejavnosti kot dejavnik celostnega razvoja in izobraževanja otrok, mladostnikov in odraslih. V *Tvegana vedenja, povezana z zdravjem, in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije: rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slo-*

- venije (z zdravjem povezan vedenjski slog), ur. L. Zaletel-Kragelj, Z. Fras in J. Maučec Zakotnik, 2:55–60. Ljubljana: CINDI Slovenija.
- Rugelj, J. 2000. *Pot samouresničevanja*. Ljubljana: Slovensko društvo terapevtov za alkoholizem, druge odvisnosti in pomoč ljudem v stiski.
- Rungapadiachy, D. M. 2003. *Medosebna komunikacija v zdravstvu: teorija in praksa*. Ljubljana: Educy.
- Tomori, M. 2000. Duševne koristi telesne dejavnosti. V *Lepota gibanja*, ur. J. Turk, 60–70. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Tušak, M. 2002. Nekateri psihološki problemi ukvarjanja s športno rekreacijo. V *Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije: Otočec, 21.–22. november*, ur. H. Berčič, 64–65. [Ljubljana]: Olimpijski komite Slovenije.
- Tušak, M., in M. Faganel. 2004. *Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zaletel Kragelj, L., M. Pahor in M. Bilban. 2004. Tvegano stresno vedenje. V *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)*, ur. L. Zaletel Kragelj, Z. Fras in J. Maučec Zakotnik, 2:107–148. Ljubljana: CINDI Slovenija.