

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ACADEMIA,
MARIBOR

DIPLOMSKO DELO

VPLIV STRESA IN BREZPOSELNOSTI NA ZDRAVJE

Kandidatka: Mateja Brumen
Študentka izrednega študija
Številka indeksa: 11190122322
Program: Komerčalist
Mentor: prof. Zlatko Mihaljčič

Maribor, januar 2012

IZJAVA O AVTORSTVU DIPLOMSKEGA DELA

Podpisana Mateja Brumen, št. indeksa 11190122322, sem avtorica diplomskega dela z naslovom Vpliv stresa in brezposelnosti na zdravje, ki sem jo napisala pod mentorstvom prof. Zlatka Mihaljčiča.

S svojim podpisom zagotavljam, da:

- je predložena diplomska naloga izključno rezultat mojega dela;
- sem poskrbela, da so dela in mnenja drugih avtorjev, ki jih uporabljam v predloženi nalogi, navedena oz. citirana skladno s pravili Višje strokovne šole Academia;
- se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del oz. misli kot moje lastne – kaznivo po Zakonu o avtorskih in sorodnih pravicah UL št. 16/2007 (v nadaljevanju ZASP), prekršek pa podleže tudi ukrepom VSŠ Academia skladno z njenimi pravili.
- skladno z 32. členim ZASP dovoljujem VSŠ Academia objavo diplomske naloge na spletnem portalu šole.

Maribor, januar 2012

podpis študentke

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem ravnateljici, mag. Mirjani Ivanuši – Bezjak, univ.dipl.ekon., da me je vsa ta leta bodrila in vztrajala na moji poti do diplome; brez njene pomoči in vztrajnosti bi bilo veliko težje doseči ta cilj.

Zahvaljujem se svojemu mentorju, prof. Zlatku Mihaljčiču, za podporo in vodenje pri pisanju diplomske naloge.

Zahvala gre tudi mojim domačim in predvsem prijateljem, ki so me ves čas vzpodbujali in mi ob vseh težkih trenutkih na moji poti študija, še posebej pri pisanju diplomskega dela, stali ob strani.

Zahvaljujem se tudi gospe Klari Napast za lektoriranje in odpravo slovničnih napak.

POVZETEK

Naše življenje se odvija v času in okolju, kjer so materialne dobrine neznanskega pomena. Vedno se nam mudi, redko najdemo dovolj časa, ki bi ga posvetili le sebi. Vrženi smo v vrtilinec življenja, v katerem se vrtimo na vse strani, sploh ne opazimo, ali je takšno življenje tisto pravo, ki nas osrečuje in izpolnjuje. Vse več je ljudi, ki ne živijo v harmoniji z okoljem, s soljudmi in samim seboj. Nekateri doživljajo tolikšno stisko, da ne vidijo poti naprej in so posledično temu nagnjeni k samomoru.

Ko naše sposobnosti za obvladovanje okoliščin niso več kos izzivom, zahtevam in nevarnostim okolja, ki nam pretijo, se razvije stres. Moramo pa vedeti, da stres ni zmeraj samo negativen. Mnogi znanstveniki ugotavljajo, da je zmerna mera stresa nujna oz ljudem pravzaprav potrebna. Ko znamo stresne situacije obvladovati in ohraniti nadzor nad pritiski, ki so na nas izvršeni, je stres za nas pozitiven.

Ključne besede: opredelitev brezposelnosti, vrste brezposelnosti, vzroki in posledice brezposelnosti, stres in teorije, faze stresa, razlogi za stres, znaki stresa, simptomi stresa

ABSTRACT

Influence of stress and unemployment in health

We live in a time and place where material goods immense importance. Still we're in a hurry, rarely found enough time that will be dedicated to only us. We are thrown into the whirlpool of life which can be rotated in all directions, do not even notice whether this is what real life, what makes us happy and satisfied. There is a lot of people out there not living in harmony with the environment, other people and it self. Some people suffer so much distress they do not see a way forward and consequently prone to suicide.

When our ability to manage circumstances no longer meet the requirements and environmental hazards posed to us to develop stress. But the truth is that stress is not always negative. Many scientists note that moderate stress limit is necessary or people actually need. When we know how to cope with stressful situations and retain control of the pressures who carried us we feel the stress positive.

Keywords: definition of unemployment, types, causes and consequences of unemployment, theory of stress, phase of stress, reasons and symptoms of stress

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	9
1.1	Opredelitev obravnavane zadeve.....	10
1.2	Namen, cilji in osnovne trditve	10
1.3	Predpostavke in omejitve raziskave	10
1.4	Predvidene metode raziskovanja	11
2	BREZPOSELNOST.....	12
2.1	Opredelitev brezposelnosti	12
2.2	Vrste brezposelnosti	12
2.2.1	Prostovoljna brezposelnost	12
2.2.2	Tehnološka brezposelnost.....	13
2.2.3	Odkrita brezposelnost	13
2.2.4	Friksijska brezposelnost.....	14
2.2.5	Brezposelnost zaradi premajhnega povpraševanja	14
2.2.6	Strukturna brezposelnost.....	15
2.2.7	Prikrita brezposelnost.....	15
2.3	Vzroki in posledice brezposelnosti v Republiki Sloveniji	16
2.3.1	Vzroki brezposelnosti	16
2.3.2	Posledice brezposelnosti	18
2.4	Registrirana brezposelnost v Republiki Sloveniji	20
3	STRES IN TEORIJE.....	22
3.1	Faze stresa	25
3.2	Razlogi za stres.....	26
3.3	Znaki stresa.....	28
3.4	Simptomi stresa	32

3.4.1	Čustveni simptomi	32
3.4.2	Vedenjski simptomi	32
3.4.3	Telesni simptomi.....	33
3.5	Vrste stresa	33
3.5.1	Pozitivni stres.....	34
3.5.2	Negativni stres.....	34
4	RAZISKAVA VPLIV STRESA IN BREZPOSELNOSTI NA ZDRAVJE	35
4.1	Opredelitev raziskovalnega problema	35
4.2	Vrsta raziskave	35
4.3	Populacija	35
4.4	Metode in instrumenti zbiranja podatkov.....	36
4.5	Postopek obdelave zbranih podatkov	36
4.6	Rezultati in interpretacija rezultatov	36
4.6.1	Struktura brezposelnosti glede na spol.....	36
4.6.2	Struktura populacije glede na starost	37
4.6.3	Struktura po vzroku brezposelnosti.....	39
4.6.4	Struktura populacije po izobrazbi	40
4.6.5	Struktura brezposelnih po trajanju brezposelnosti	41
5	ZAKLJUČEK.....	43
6	LITERATURA IN VIRI	45
6.1	Seznam literature.....	45
6.2	Seznam spletnih virov	46
7	PRILOGE.....	47
7.1	Anketni vprašalnik	47

KAZALO TABEL

Tabela 1: Mesečno gibanje registrirane brezposelnosti v Sloveniji, 2011.....	20
Tabela 2: Struktura populacije glede na spol	36
Tabela 3: Struktura populacije glede na starost	37
Tabela 4: Struktura po vzroku brezposelnosti.....	39
Tabela 5: Struktura populacije po izobrazbi	40
Tabela 6: Struktura brezposelnih po trajanju brezposelnosti	41

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Struktura populacije glede na spol.....	37
Graf 2: struktura populacije glede na starost	38
Graf 3: Struktura po vzroku brezposelnosti	39
Graf 4: Struktura populacije po izobrazbi.....	40
Graf 5: Struktura brezposelnih po trajanju brezposelnosti.....	41

1 UVOD

Devetdeseta leta 20. stoletja so za Slovenijo pomenila pomembno prelomnico v njeni zgodovini. Neodvisnost, ki jo je Slovenija razglasila leta 1991, prehod države iz sistema samoupravnosocialističnega gospodarstva v sistem tržnega gospodarstva, prestrukturiranje gospodarstva ter kriza, ki jo je povzročila izguba trgov na ozemlju nekdanje Jugoslavije, so tako na gospodarsko rast in življenjsko raven prebivalstva močno vplivali tudi na trg dela.

Posledice teh sprememb so bile najizrazitejše na področju brezposelnosti, kjer je prišlo do visokega porasta števila brezposelnih. Slovenija do konca osemdesetih let brezposelnosti skorajda ni poznala, sedaj pa predstavlja enega največjih socialno-ekonomskih problemov, še posebej, ker je le-ta v največji meri posledica neusklajenosti med ponudbo dela in povpraševanjem po njem. Množično predčasno upokojevanje v prvi polovici devetdesetih let ter podaljševanje časa šolanja mladih je povzročilo upadanje aktivnega prebivalstva in s tem zmanjšalo pritisk na brezposelnost, vendar pa je na drugi strani vse bolj začelo naraščati breme neaktivnih na zavarovance. Brezposelnost otežuje ali onemogoča zadovoljitev vrste človekovih potreb in pravic. Delo ni samo temelj materialne eksistence človeka, ampak tudi eden najpomembnejših pogojev za dejavno udeležbo v dogajanjih v civilni družbi in državi. Pomanjkanje dela in zaposlitve otežuje prizadetemu prispevati njegov delež k skupnosti.

Brezposelnost torej ni le ekonomska kategorija, ampak ima hkrati tudi pomembne socialne posledice. Pojavlja se v družbenem prostoru, ki ga sestavljajo socialne skupine oziroma kategorije, ločene med seboj po spolu, starosti, stopnji izobrazbe, poklicu, delovnih sposobnostih, regionalni pripadnosti in drugih kriterijih. Brezposelni so tako raznolika skupina, kot so raznolika skupina odrasli ljudje. Razlikujejo se tako po starosti in izobrazbi (znanju, sposobnostih, spretnostih), kot po delovnih izkušnjah, delovni dobi, interesih, družinskih razmerah ipd. Z brezposelnostjo se pojavijo številne nevšečnosti, tako materialne kot zdravstvene. Predvsem slednje lahko močno vplivajo na počutje človeka. Zdravstvenih težav je več vrst in nanje lahko vpliva več dejavnikov. V sedanjem obdobju hitrega razvoja, ko vsak posameznik strmi k blagostanju, ki ga je, po ekonomski logiki, mogoče dobiti z materialnimi stvarmi. Za materialne stvari pa se potrebuje prihodek, ki ga pa večina brezposelnih nima. Zato so le-ti podvrženi velikim stresnim pritiskom. Vendar pa stanje brez prihodkov ni edini razlog, da so brezposelne osebe podvržene stresu – za to obstajajo tudi drugi razlogi.

V diplomskem delu sem želela pokazati, kako lahko stanje brez zaposlitve vpliva na psihofizično počutje človeka. Menim, da povezava med brezposelnostjo in stresom obstaja, moj cilj pa je ugotoviti, kakšna in kako intenzivna je ta povezava, ter kaj vpliva na njo.

Hipoteza, ki sem jo postavila za osnovo dela, je, da *brezposelnost povzroča stres oziroma da je večina brezposelnih oseb podvržena stresu*.

1.1 Opredelitev obravnavane zadeve

Obvladovanje stresa in bojazni v vsakdanjem življenju je za človekovo normalno delovanje nujen pogoj. Stres povzroča veliko virov, ki se pojavljajo na vsakem koraku. Med mnogimi mogočimi viri so: začetek šolanja, menjava službe ali izguba le-te, ločitev od staršev ali oseb, ki nam pomenijo največ, pomanjkanje samozavesti in strah, da nismo dovolj dobri, ali v odnosih do drugih ali na delovnem mestu, nujne naloge in pomembne odločitve na delovnem mestu.

1.2 Namen, cilji in osnovne trditve

Namen mojega diplomskega dela je prikazati pomen, ki ga ima brezposelnost oz. kratkoročna zaposlenost na delovnem mestu; vrste brezposelnosti ter vzroki in posledice, ki nas prepeljejo v tak položaj; stres in faze stresa, s katerimi se soočamo; razlogi, ki nas privedejo do stresa; znaki stresa ter simptomi, do katerih nas stres pripelje.

Cilj je podrobna predstavitev značilnosti in dejavnikov brezposelnosti in stresa, njegovih posledic ter preučevanje postopkov za obvladovanje v teoriji.

1.3 Predpostavke in omejitve raziskave

Raziskava med brezposelnimi ali zaposlenimi za določeno razmerje, sploh tistimi, ki so zaposleni preko agencije za kratek čas, naj bi pokazala, kaj zaposleni menijo o svojem delu in delovnem

mestu, ali zaposleni v podjetju občutijo stres, dejavnike in simptome stresa, njihov odziv ter načine spopadanja s stresom.

Lahko tudi pričakujemo, da bodo zaposleni vprašalnike rešili v celoti in da bodo delavci, ki bodo ankete izpolnjevali, le-te izpolnili tako, kakor je njihovo dejansko mišljenje, brez predsodkov.

1.4 Predvidene metode raziskovanja

Diplomsko delo bo razdeljeno na dva dela, na teoretični in empirični del. V teoretičnem delu bom analizirala obstoječo strokovno literaturo. V drugem poglavju teoretičnega dela bom opisovala pojem brezposelnosti, katere vrste le-teh poznamo, kateri so vzroki in posledice za brezposelnost. V tretjem poglavju prehajam na stres, pojem le-tega, faze stresa, kateri so razlogi, ki nas pripeljejo v stres ter znaki in simptomi stresa.

V empiričnem delu bom s pomočjo ankete raziskala povezavo med stresom in nezaposlenostjo oz. začasno zaposlenostjo.

2 BREZPOSELNOST

2.1 *Opredelitev brezposelnosti*

Brezposelnost je eden osrednjih makroekonomskih problemov. Velikokrat je stopnja brezposelnosti merilo uspeha makroekonomske politike. Pomemben koncept pri opredelitvi brezposelnosti je delovna sila, ki vključuje zaposlene in nezaposlene. Del prebivalstva v starosti od 15-65 let ne moremo vključevati v delovno silo, bodisi zato, ker gospodinji doma, je v šoli ali pa zaradi drugih razlogov ne dela. V skladu z opredelitvijo Mednarodnega urada za delo (ILO) med brezposelne štejemo ljudi, ki:

- so brez dela;
- so na razpolago za delo in
- iščejo delo v proučevanem obdobju.

Da je kdo obravnavan kot brezposeln, mora izpolnjevati vse tri pogoje (Senjur, 2001, stran 143). Vključene so tudi osebe, ki so stalno ali začasno odpuščene in ne dobivajo plač.

2.2 *Vrste brezposelnosti*

Ekonomski teoretiki so opredelili več vrst brezposelnosti, ki se med seboj razlikujejo po načinu nastanka, razlogih ter oblikah brezposelnosti.

2.2.1 *Prostovoljna brezposelnost*

Ko je trg blaga in dela v ravnovesju, lahko vsi, ki želijo delati, dobijo zaposlitev, vendar le za normalne plače, ki so rezultat razmerja med ponudbo in povpraševanjem po delovni sili. Če se ponudba delovne sile večja hitreje od povpraševanja, lahko vsi dobijo zaposlitev le za vedno nižje plače. Prostovoljnost brezposelnosti je ravno v tem, da delavci niso pripravljeni delati za take plače. Za prostovoljno brezposelne se štejejo tisti posamezniki, ki niso pripravljeni sprejeti dela za nižjo plačo, kot se jim zdi ustrezna, ki se niso pripravljeni preseliti v kraj, kjer so na voljo prosta delovna

mesta, ali ki se niso pripravljene prekvalificirati. Čim bolj je oseba pripravljena popustiti pri plači, delovnih pogojih, oddaljenosti delovnega mesta od doma in podobnem, ko se pogaja za zaposlitev, tem bolj neprostoVOLjna je njena brezposelnost. O prostovoljni brezposelnosti se veliko razpravlja v zvezi z različnimi oblikami pomoči, ki so je deležni brezposelni. Če je ta pomoč previsoka, jih to spodbuja, da zapuščajo delo, se ne zaposlujejo in so bolj izbirčni pri iskanju nove zaposlitve (Svetlik, 1985 30-34).

2.2.2 Tehnološka brezposelnost

Tehnološka brezposelnost nastaja na strani povpraševanja po delovni sili. Je posledica novih tehnologij, ki vplivajo na relativno zmanjševanje delovnih mest in na spremembe v njihovi strukturi. Temu sledi zmanjševanje zaposlovanja oziroma odpuščanje delavcev. Do izrazito težkih posledic pri zaposlovanju pride v primerih, ko nova tehnologija zamenja staro in se tako poveča produktivnost dela, hkrati pa ne omogoča kreiranja novih delovnih mest (Bagon, 1991, str. 41). Tehnološka brezposelnost nastaja v bistvu zaradi inovacij, uvajanja novih tehnologij ter se ne ponavlja več ciklično, temveč postaja zaradi hitrega razvoja trajna. Ta gibanja niso več jasna, ko podjetja ohranjajo delavce na zalogo (Svetlik, 1985, 30-34).

2.2.3 Odkrita brezposelnost

Odkrito brezposelnost predstavlja aktualna ponudba delovne sile. Kakšne vrste je odkrita brezposelnost, pa je odvisno od razmerja med aktualnim povpraševanjem in aktualno ponudbo delovne sile, torej od števila in vrste prostih delovnih mest na eni strani ter od števila in karakteristik iskalcev zaposlitve na drugi strani. Odkrita brezposelnost se deli na frikcijsko brezposelnost, brezposelnost zaradi premajhnega povpraševanja pa se loči še na ciklično brezposelnost in pa brezposelnost zaradi neskladne rasti (Svetlik, 1985, 30-34).

2.2.4 Frikcijska brezposelnost

Ta vrsta brezposelnosti se pojavlja zaradi stalne menjave zaposlitve prebivalstva, ki je normalno zaposleno. Do te brezposelnosti pride zaradi selitve prebivalstva med različnimi mesti in regijami in s tem povezanim iskanjem nove zaposlitve, začasne nezaposlenosti šolajoče se mladine, ki konča šolanje in išče zaposlitev, menjavanja zaposlitve zaradi težnje po spremembi delovnega okolja in podobnih reči. Tovrstna brezposelnost je le začasna, saj traja od enega dneva do nekaj mesecev in predstavlja samo obdobje med dvema stalnima zaposlitvama. V vsakem gospodarstvu, ki je na ravni polne zaposlenosti, srečamo frikcijsko brezposelnost, saj je ta plod prostovoljnih odločitev posameznikov o menjavi delovnih mest in ni vezana na gospodarske razmere. Zato lahko rečemo, da je prostovoljna (Hrovatin, 2000, str. 206). Frikcijska brezposelnost nastane v primeru, ko ima vlogo trg delovne sile. Samo teoretično je namreč mogoče, da trg deluje brezhibno, tj. da je usklajevanje med ponudbo in povpraševanjem po delovni sili tekoče, in da imajo delodajalci popolne informacije o iskalcih zaposlitve (Svetlik, 1985, 34).

Frikcijska brezposelnost nastaja zaradi sezonskih gibanj in občasnih sprememb v proizvodnji, na katere trg delovne sile ne reagira dovolj hitro. Kakor hitro se posameznik odloči in začne iskati zaposlitev, je do takrat, ko jo najde, brezposeln (Bagon, 1991, 41).

2.2.5 Brezposelnost zaradi premajhnega povpraševanja

Brezposelnost zaradi premajhnega povpraševanja se kaže kot presežek ponudbe delovne sile nad povpraševanjem delovnih mest. Za vse, ki bi želeli delati, je premalo prostih delovnih mest. Ta brezposelnost se lahko pojavlja le občasno zaradi cikličnih nihanj gospodarstev. Je posledica gospodarske recesije in zato izgine hkrati z oživljanjem gospodarske rasti. To je primer ciklične brezposelnosti. Premajhno povpraševanje se lahko pojavlja tudi v času gospodarskega razcveta. Ni odvisno le od gospodarskih ciklov in traja daljše časovno obdobje. Takšno stanje zasledimo v številnih razvitih, predvsem pa nerazvitih državah. Nastopi zaradi visokega naravnega prirastka prebivalstva, deagrariacije, zaradi drugih nenadnih povečanj delovne sile, zaradi neustrezne strukture investicij, hitrega tehnološkega razvoja in zaradi drugih podobnih razlogov. V tem primeru gre za brezposelnost zaradi neskladne rasti (Svetlik, 1985, 46-53).

2.2.6 Strukturna brezposelnost

Do te vrste brezposelnosti pride zaradi neenakosti med ponudbo in povpraševanjem po delovni sili, ki je posledica gospodarskega razvoja, saj nekateri sektorji oz. panoge hitro rastejo, druge pa nazadujejo, s tehnološkim razvojem pa se pojavljajo tudi povsem nove panoge. Tako se je v zadnjem desetletju zaradi razvoja računalništva in informacijske tehnologije močno povečalo povpraševanje po programerjih in drugih računalniških strokovnjakih, medtem ko je zaradi zmanjševanja deleža industrije v BDP močno upadlo povpraševanje po nekvalificiranih in polkvalificiranih delavcih. Strukturno brezposelni se težko prilagajajo novim razmeram na trgu, še posebej če gre za starejše kategorije brezposelnih (starejši od 45 let). Strukturna brezposelnost se razlikuje od frikcijske in ciklične po tem, da mora biti strukturna brezposelnost pokrita z neustreznimi prostimi delovnimi mesti. Pokritje brezposelnosti z neustreznimi delovnimi mesti pomeni, da med ponudbo delovne sile in povpraševanjem po njej prihaja do določenih neskladij. Delovne sposobnosti iskalcev zaposlitve ne ustrezajo zahtevam prostih delovnih mest ali delovna mesta niso prilagojena sposobnostim ljudi (Bagon, 1991, 41).

2.2.7 Prikrita brezposelnost

Prikrito brezposelne so tiste osebe, ki same nočejo biti bolj produktivno zaposlene ali dalj časa zaposlene in osebe, ki niso zaposlene in ne iščejo aktivno zaposlitve, pa bi se vendar želele zaposliti. Govorimo o podzaposlenih in latentno zaposlenih. Podzaposlene ali delno brezposelne so tiste osebe, ki so sicer zaposlene ali samozaposlene, vendar bi želele delati več ali na zanje bolj primernih delovnih mestih. Latentno brezposelni so ljudje, ki niso zaposleni, ne iščejo več zaposlitve ali pa to iskanje ni nikjer registrirano, vendar so se pripravljene takoj ali pa pod določenimi pogoji zaposliti (Svetlik, 1985, 37-47).

2.3 Vzroki in posledice brezposelnosti v Republiki Sloveniji

2.3.1 Vzroki brezposelnosti

Vzrokov, zakaj so posamezniki brezposelni, je več. V naslednjih korakih bom opisala vzroke, ki si na nek način najpomembnejši za brezposelnost v Republiki Sloveniji. Dva vzroka sta povezana s preteklim dogajanjem v gospodarstvu, ostali trije se nanašajo na neustrezno izobrazbeno strukturo, pomanjkanje delovnih izkušenj in podaljševanje delovne dobe starejših.

a) Sprememba družbenoekonomskega sistema in problem prikrite brezposelnosti

Prejšnji gospodarski sistem je temeljil na socialistični družbenoekonomski ureditvi, ki je poudarjala polno zaposlenost in majhne razlike v plačah. Ta sistem je odkrito brezposelnost spreminjal v prikrito, kopičenje vse večjega števila delavcev z zaposlitvijo, a brez dela. S prehodom na tržno gospodarstvo se je zmanjšala zaposlitvena varnost. Država je opustila skrbniško vlogo in dopustila odpuščanje iz operativnih razlogov. Veliko delavcev se je posledično znašlo na cesti, ko so podjetja skušala povečati gospodarsko učinkovitost ali pa šla v stečaj.

b) Izguba trgov

Število zaposlenih in samozaposlenih se je relativno najbolj zmanjšalo v letu 1991. Pri tem gre za dva osnovna vzroka: postopno izgubo jugoslovanskega in delno vzhodnih trgov ter recesijo zahodnih trgov, kar je potem vplivalo na padec povpraševanja in s tem na padec proizvodnje. Brezposelnost zaradi premajhnega povpraševanja se kaže kot presežek ponudbe delovne sile nad povpraševanjem po delovnih mestih. Ob osamosvojitvi Slovenije leta 1991 je slovenski trg postal premajhen, saj je štel namesto dotedanjih 22 milijonov domačih jugoslovanskih potrošnikov samo 2 milijona slovenskih potrošnikov. Število registriranih brezposelnih v Sloveniji se je z 28.000 oseb v letu 1989 povzpelo na 130.000 v letu 1993. Povprečna življenjska raven prebivalstva se je vidno znižala, socialne razlike med ljudmi pa so se povečale (Krašovec, 2007, 32).

c) Neustrezna izobrazbena struktura v gospodarstvu

V tem primeru lahko govorimo o premajhni ponudbi določenih delovnih mest in prevelikem povpraševanju po nekaterih drugih poklicih. Po eni strani država spodbuja k nadaljevanju izobraževanja mladih, po drugi strani pa lahko govorimo o ambicioznosti mladih in njihovih starših, saj so mnenja, da jim bo višja izobrazba zagotovila boljši položaj na trgu delovne sile in v družbi nasploh (Ignjatović, 2006, 66). Vzrokov, zakaj se mladi odločajo za nadaljnje šolanje, je veliko (brezplačen študij, subvencionirana študentska prehrana, možnost študentskega dela, republiške in Zoisove štipendije). Posledica tega je pomanjkanje poklicev¹ in preveliko število določenih diplomantov.

d) Pomanjkanje delovnih izkušenj

Delodajalci vidijo predvsem mlade kot delovno silo s pomanjkanjem izkušenj, saj so brez delovne zgodovine, iz katere bi bilo mogoče sklepati na določene delovne lastnosti (na primer: rednost, odgovornost, avtonomnost pri delu). Delodajalci tako ne morejo oceniti delovnih navad in kvalitete mladih, zato jim zaposlovanje le-teh na delovnem mestu predstavlja tveganje, ki ga pogosto zmanjšujejo tako, da mladim ob vstopu ponujajo bolj nestalne in fleksibilnejše oblike zaposlitev. Analiza pogojev za zaposlovanje, ki jih opredeljujejo delodajalci pri iskanju delavcev, je pokazala, da so delovne izkušnje po pomembnosti drugi pogoj, takoj za izobrazbo (Verša, 2004, 21).

Tisti posamezniki, ki se želijo redno šolati, ponavadi nimajo možnosti za delo, saj večino časa posvetijo študiju. Obstajajo pa tudi posamezniki, ki so primorani, da delajo zaradi finančne stiske ali pa jim poleg študija ostaja dovolj časa tudi za študentsko delo, kar pa je potem tudi lahko posledica višje starosti diplomantov. V praksi se kaže, da so študenti, ki opravljajo študentsko delo, nelojalna konkurenca mladim diplomantom zaradi cenejšega dela in manjše obveznosti delodajalcev do njih in države (Ignjatović, 2006, 68).

¹ Poklici, po katerih je bilo v letu 2006 prijavljenih največ potreb delodajalcev so si sledili: delavec brez poklica, prodajalec, pomožni delavec, ekonomski tehnik, voznik avtomobila, natakar, ključavničar, zidar, strojni tehnik in gradbeni delavec (Aktualni podatki o trgu delovne sile)

e) Podaljševanje delovne dobe starejših

Pri nas se vedno bolj pojavlja, da se starejši posamezniki, ki so že izpolnili pogoje za upokožitev, ne želijo upokožiti. Razlogov za to je več, verjetno je med njimi najpomembnejši ta, da je pokojnina prenizka, posledično temu je višja starost pri upokojevanju in zasedenost delovnih mest, ki bi bile pomembne za mlade. Sicer so nekateri kritiki mnenja, da starejši pred upokožitvijo in predvsem mladi, ki prihajajo iz šole, na trgu dela niso substituti. Na delovnih mestih, ki jih zapustijo starejši delavci, ki odhajajo načeloma v pokoj. Taka mesta prevzamejo praviloma delavci, ki so že dlje časa prisotni v podjetju. Po starosti pa ne zaostajajo veliko od svojega predhodnika. (Malačič, 2006, 84). Deloma se strinjam, saj se po mojem mnenju danes pojavlja večje število delovnih mest, ki so namenjena mlajšim kadrom. Predvsem v panogah, ki so novejše. Kljub temu menim, da bi ob pravočasnem upokojevanju starejših lahko pridobili veliko dodatnih delovnih mest, posledično pa bi se zmanjšalo tudi število brezposelnih.

Menim, da sta najpomembnejša vzroka za brezposelnost mladih pomanjkanje delovnih izkušenj in neustrezna izobrazbena struktura v gospodarstvu. Večinoma v današnjih časih delodajalci pričakujejo, da bodo delavci, ki jih potrebujejo, že ustrezno izkušeni in da bodo obvladali zahtevano delo. Zato se ravno pri mladih pokaže visoko neskladje na trgu dela. Da ne bi prihajalo do presežkov in pomanjkanja kadrov, bi morali prilagoditi šolski sistem. Ponovno bi morali vzpodbuditi zanimanje mladih za določene poklice in jim pokazati, da obstajajo delovna mesta in možnost za zaposlitev ter razvoj kariere na različnih področjih dela.

2.3.2 Posledice brezposelnosti

Če je ponudba dela večja od povpraševanja po njem, ostaja na trgu presežek delovne sile, ki nima možnosti, da bi svoje znanje, sposobnosti in spretnosti uporabila v delovnem procesu in si z lastnim delom izboljšala svoj gmotni položaj.

Z brezposelnostjo se pojavljajo pri posamezniku naslednji problemi:

- zmanjšanje lastne aktivnosti,
- izguba zaupanja in samospoštovanja,

- poslabšanje osebnih in družbenih stikov,
- večja izolacija in občutek drugorazrednosti,
- osebni in družinski problemi,
- pomanjkanje denarja,
- pomanjkanje dostopa do informacij,
- zdravstveni problemi,

Posledic brezposelnosti je več:

a) Socialna izključenost

Socialna izključenost se kaže kot izolacija in občutek nemoči v vsakdanjem življenju posameznika ali družbenih skupin. Ko govorimo o izključenosti mladih, imamo v mislih izključenost iz enega ali več omejenih življenjskih področij, ki jih družba od njih pričakuje (na primer: šolanje, delo, ustvarjanje lastne družine). Ko pa izključenost pogledamo s socialnega vidika, ugotovimo, da posameznik ne participira več pri posameznih družbenih skupinah niti ne sodeluje pri družbenih vprašanjih (Rapuš, 2005, 338-340).

b) Ekonomska izključenost

Ta izključenost vsebuje revščino in odvisnost od državnih pomoči. Prav tako se težave z ekonomskega vidika kažejo skozi omejen dostop do dobrin in zaposlitve pri višini dohodka. Najpogostejše merilo za revščino je dohodek, tako se med revne uvršča posameznik ali družina, katerih dohodek je pod določeno mejo, ki je sprejeta kot minimum.

c) Stanovanjska problematika

V današnjem lasu prihaja do teh posledic, da mladi zaradi brezposelnosti podaljšujejo svoje bivanje pri starših, saj za svoje stanovanje nimajo finančnih sredstev niti možnosti. Prav tako nastajajo težave s pridobitvijo kredita, saj jim le-ta velikokrat v želeni višini ni odobren, ali zaradi brezposelnosti ali zaradi zaposlitve za določen čas. Namreč, vse finančne institucije, ki se ukvarjajo

s posojili, želijo za svoj denar garancijo. Mladim tako ne preostane nič drugega, kot da se sprijaznijo z državno pomočjo, minimalno plačo in posledično s tem na nek način ostanejo še zmeraj breme svojih staršev (Rapuš, 2005, 344).

d) Psihološki vidik

e) Kulturni vidik

2.4 Registrirana brezposelnost v Republiki Sloveniji

V letih 2009 in 2010 je gospodarska kriza povzročila bistveno povečan obseg števila brezposelnih oseb.

Po podatkih Zavoda RS za zaposlovanje je bilo konec leta 2010 registriranih 110.021 brezposelnih oseb, kar je za 13.349 (13,8 %) oseb več kot konec leta 2009. Konec leta 2010 je bilo v povprečju registriranih 100.504 brezposelnih oseb, kar je 14.151 oseb (16,4 %) več kot leta 2009. Brezposelnost je bila v letu 2010 za 4,6 % manjša kot leto poprej, vendar je kljub temu presegla pričakovanja.

Gibanje registrirane brezposelnosti, 2011

Mesec	Število registrirano brezposelnih oseb	Povprečno število registrirano brezposelnih oseb
januar	115.132	115.132
februar	115.608	115.370
marec	113.948	114.896
april	111.561	114.062
maj	108.634	112.977
junij	107.081	111.994
julij	107.562	111.361
avgust	106.996	110.815
september	107.049	110.397
oktober	110.905	110.448
november	111.069	110.504

Tabela 1: Mesečno gibanje registrirane brezposelnosti v Sloveniji, 2011

Vir: www.ess.gov.si, 15.11.2011

Na Zavodu RS za zaposlovanje se je leta 2010 prijavilo 109.174 brezposelnih oseb. Najpogostejši razlogi za brezposelnost so bili iztek zaposlitve za določen čas (40.841 oseb), 21.608 je bilo presežnih delavcev, 5.410 oseb je bilo novo prijavljenih, zaradi iskanja prve zaposlitve (16.787 oseb) ali zaradi drugih razlogov (24.528 oseb). V povprečju se je število registriranih brezposelnih oseb povečalo na vseh izobrazbenih ravneh, v vseh starostnih razredih ter po obeh spolih. Najbolj se je povečalo število brezposelnih s terciarno izobrazbo (za 28,7 %), brezposelnih, starih nad 50 let (za 19,8 %), in moških (za 19,8 %).

Konec decembra 2010 je bilo med brezposelnimi 46,5 % žensk, 14,9 % iskalcev prve zaposlitve, 13,1 % brezposelnih, starih do 26 let, 32,4 % brezposelnih, starih 26 do 39 let, 19,2 % brezposelnih, starih 40 do 49 let, 35,4 % brezposelnih, starih 50 let in več, 29,0 % trajno presežnih delavcev in brezposelnih zaradi stečajev, 36,3 % brezposelnih s III. stopnjo izobrazbe ter 43,1 % dolgotrajno brezposelnih oseb (brezposelne osebe več kot eno leto).

Število brezposelnih se je povečalo v vseh regijah, najbolj v Osrednjeslovenski (25,2 %), Spodnje-posavski (18,9 %), Goriški (18,5 %) ter Notranjsko-kraški (18,4 %). V letu 2010 je bilo v primerjavi z letom 2009 največ potreb po delavcih v predelovalnih dejavnostih (31,3 %) ter v strokovnih, znanstvenih in tehničnih dejavnostih (28,5%), najmanj povpraševanja pa je bilo po delavcih v kmetijstvu (11,9 %), gradbeništvu (5,3 %) ter dejavnosti javne uprave in obrambe (4,8 %).

Po podatkih iz Ankete o delovni sili Statističnega urada RS se je v prvem četrletju leta 2011 nadaljevalo zmanjševanje števila delovno aktivnih in povečevanje anketne brezposelnosti. V tem obdobju je bilo med prebivalci Slovenije 928.000 delovno aktivnih, kar je 35.000 ali 3,6 % manj kot prejšnje četrletje. Število brezposelnih se je že drugo četrletje občutno povečalo. V prvem četrletju se je to število povečalo za 5.000, na 86.000 brezposelnih oseb. Stopnja brezposelnosti je znašala 8,5 %, in sicer za moške 8,6 % in 8,3 % za ženske. Stopnja brezposelnosti je bila najvišja med mladimi (od 15 do 24 let) in je znašala 18,8 %.

Povečalo se je tudi število neaktivnih prebivalcev, v prvem četrletju je znašalo 745.000, kar je za 29.000 ali 4,1 % več kot prejšnje četrletje. Med neaktivnimi prebivalci je bilo največ upokoјencev (63 %) in študentov (20,6 %). Glede na spol so med neaktivnimi prebivalci prevladovalе ženske (431.000 ali 57,8 %).

3 STRES IN TEORIJE

Izraz stres izvira iz latinščine, najstarejši zapis je iz 11. stoletja, prvič pa je bil uporabljen v angleščini v 17. stoletju, in sicer za opis pritiska, nadloge, muke, težave. V 18. in 19. stoletju se je splošen pomen besede stres spremenil; poslej je pomenil silo, pritisk ali močan vpliv, ki deluje na predmet ali osebo. Ta definicija je hkrati pomenila, da zunanja sila zbujata napetost v predmetu, ta pa skuša ohraniti svojo nedotakljivost tako, da se upira moči te sile. Poljudno rečeno torej stres povzroča napetost; to trditev lahko zapišemo v taki obliki: STRES – NAPETOST (Spielberger, 1985, 8).

Pojem stresa je v medicino uvedel Hans Selye leta 1949. Zanj je stres program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, njegov stereotipni in nespecifični odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnotežje. S temi izrazi kaže na psihosomatski mehanizem, s katerim človek reagira na napore, utrujenost, razočaranje, jezo; posebno pa na konflikte v majhni skupini, npr. družini (Luban-Plozza, 1994, 14).

Vsak stres ne povzroča bolezni. Selye je opozarjal, da je prav stres za življenje sol in začimba. Stres torej spada k življenju. Res pa je, da je ta mera za vsakega človeka različna. Svojo mero bi vsakdo moral poznati, saj kdor pozna meje svojih zmožnosti, se zna tudi smotrno varovati (Lindemann, 1977, 69).

Danes pravimo, da je stres situacija »alarma«. Je stanje posameznikove psihične in fizične pripravljenosti, da se z obremenitvijo sooči, se ji prilagodi in jo obvlada. Pri tem so obremenitve lahko zunanjega ali pa notranjega izvora. Lahko so fizične, kemične, biološke, socialne, oziroma psihološke narave.

Učinek stresogenih dejavnikov občuti vsakdo po svoje. Kako se bo posameznik nanje odzval, je odvisno od njegove psihofizične konstitucije, življenjske zgodovine, pa tudi od trenutnega spleta okoliščin. Na objektivno enake vplive se bo tako posameznik v različnih obdobjih, predvsem pa v

različnih bivanjskih okoliščinah različno odzval in reagiral. Podobno moramo reči, da se bosta na objektivno enake zunanje obremenitve dve osebi lahko odzvali povsem različno. To pomeni, da stresogeni dejavnik dobi svoj pravi pomen, ne glede na to, ali gre za zunanje ali notranje povode, šele ko se njegove objektivne lastnosti povežejo s subjektivnim pomenom.

Učinki so lahko bodisi spodbudni ali pa, nasprotno, obremenjujoči. Ko govorimo o pozitivnih in negativnih učinkih stresogenih dejavnikov, imamo na eni strani v mislih njegove objektivne karakteristike – jakost, trajanje, nenadnost itd. – kot tudi njihov subjektivni pomen, pomen, ki ga imajo za posameznika. Nekateri pri tem pripisujejo posebno vlogo posameznikovim zmožnostim prilagoditve, tudi trenutnim. Kadar so le-te manjše kot pa je moč stresogenega dejavnika, je negativni učinek določenega dejavnika večji. V takšnem primeru lahko rečemo, da je učinek stresa tem hujši, čim večja je razlika med jakostjo in trajanjem dejavnikov ter posameznikovimi prilagoditvenimi zmožnostmi. Negativni učinek je odvisen tudi od možnosti, ki jih posameznik ima, da se z obremenitvijo spopade. Kadar nima možnosti, da bi v situacijo sam posegel, da bi jo vsaj poskusil razrešiti, je učinek stresne situacije hujši. Pravimo, da stres vpliva bolj negativno na posameznika tedaj, kadar je postavljen v vlogo pasivnega opazovalca.

Stres lahko opredelimo tudi kot neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnostmi za obvladanje le-teh na drugi strani. Razmerje med dojemanjem zahtev in oceno sposobnosti za kljubovanje pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa. Kadar so zahteve in sposobnosti za obvladanje zahtev v ravnovesju ali pa se pojavi le neznatno nihanje, se počutimo dobro in nimamo zdravstvenih težav. Kadar pa se zahteve začnejo kopičiti in povzročati bojazen, da jim ne bomo tako zlahka kos, moramo previdno oceniti svoje sposobnosti. Če presodimo, da zahteve presegajo naše sposobnosti za obvladanje, porušeno ravnovesje med dojemanjem zahtev in sposobnostmi, ki niso kos zahtevam, povzroči stres (Looker in Gregson, 1993, 31).

Stresna reakcija je zaporedje različnih in zapletenih telesnih odzivov na zahteve, s katerimi se soočamo. Stresna reakcija nenehno poteka v mejah normalnega območja, znotraj katerega premagujemo vsakdanje in predvidene težave. Kadar pa nastopijo nepredvidene, neznane ali pretirane zahteve, novi odzivi in občutki ogroženosti, sproži stresna reakcija povečano pripravljenost, da se telo lahko z njimi spopade.

Sprožitev primerne stresne situacije je odvisna od človekovega dojemanja položaja in presoje, kako ga je mogoče učinkovito obvladati. Ta interpretacija požene fiziološko reakcijo, ki ji sledi ustrezen stresni odziv. Najpomembnejšo vlogo ima torej človekova sposobnost razlikovanja med nenadnimi

in smrtno nevarnimi okoliščinami (umik na slepo pred nasproti drvečim avtomobilom) in takšnimi, ki nam dejansko ne strežejo po življenju (pogovor za novo službo ali napredovanje), (Looker in Gregson, 1993, 37-38).

Danes je stres stanje organizma oziroma telesna, fizična in duševna reakcija organizma na obremenitve. Je način, s katerim se organizem odzove na spremembo. Obremenitve imenujemo dražljaji (stresorji), nanje pa organizem ni pripravljen, zato povzročajo zmedenost, nejevoljo in vznemirjenost. Kako se posameznik sooči z obremenitvijo, se ji prilagodi in obvlada, je odvisno od njegove psihične in fizične pripravljenosti. Lahko mu pomeni oviro, zahtevo ali izziv (Božič 2003, 17).

Stres lahko po (Luban-Plozza 1994, 12-13) definiramo tudi kot stanje napetosti organizma, v katerem se sproži obramba, pri čemer se organizem sooči z »ogrožajočo« okoliščino. Temu sledi nespecifična reakcija organizma, ki pripelje do obrambe ali do možnega »upora«. Ključ za razumevanje stresa je prav v izrazu nespecifična reakcija. Vendar pa naše telo vedno, kadar je fizično ali psihično napadeno, pripravi več obrambnih mehanizmov, ki so enaki za vsak tip dražljaja. Ta obrambni mehanizem, to stanje splošnega »alarma«, imenujemo stres. Pri stresu ne gre za preprosto »živčno napetost«, ampak za vrsto bioloških pojavov, ki se jih le delno zavedamo, zagotovo pa zadevajo tudi centralni živčni sistem, predvsem pa »vegetativno živčevje«. Ni delo tisto, ki povzroča stres, ampak so to sovražne vsebine (Luban-Plozza 1994, 14).

Ena izmed definicij stresa, ki jo lahko postavimo, je tudi, da gre za duševno in telesno reakcijo na spremembo, ki pa je lahko blažja ali pa hujša. Ta definicija je zelo splošna in zajema tudi široko paleto reakcij na izkušnje, ki se marsikomu nemara ne zdijo neprijetne, čeprav gre pri njih za precejšnje spremembe. Gre predvsem zato, ali se spremembi, ko nastane, zmoremo prilagoditi. Stres komajda občutimo, kadar se nečemu lahko prilagodimo; kadar se ne moremo, stres postane pretres. Takšen stres ne popusti, vse dokler nam ne uniči duševnega in telesnega zdravja. Ljudje se na spremembe odzivamo različno, ker smo različnih narav in se vsak po svoje znajde. Nekateri dogodki so tako neprijetni, da se prvotni stres zmeraj razraste v stisko. Ljudje smo pač različni in vsakdo izmed nas ima vsaj eno šibko točko, ahilovo peto, ki mu utegne povzročati težave vseh vrst (Tyrer, 1985, 14).

3.1 *Faze stresa*

Če hočemo prodreti v bistvo stresnih situacij, moramo seveda vedeti, da stres vselej poteka v treh fazah:

1. faza alarma,
2. faza odpornosti,
3. faza izčrpanosti.

V prvi fazi, to je fazi alarma, je delovanje organizma običajno močno vzbujeno. Spodbujen je tisti del vegetativnega živčnega sistema, ki posameznika pripravi na akcijo ali beg, z drugimi besedami, ki posamezniku omogoči akcijo in sprostí v njem tiste energetske zaloge, ki to akcijo sploh omogočijo. Gre torej za stanje pripravljenosti. V naslednji fazi se pričnejo vključevati določeni mehanizmi. Njihova naloga je telesne procese normalizirati, jih vrniti v izhodiščni položaj. Govorimo o fazi prilagoditve na stres. Do te faze je lahko učinek stresa pozitiven. Njegov učinek lahko posameznika energetsko osveži, ga spodbudi k določenim mislim in dejavnostim, ki jih je zanemaril, in podobno. Drugače pa je, ko stresna situacija prilagoditvi navkljub traja naprej. Ko deluje stres naprej, in to navkljub poskusom poravnave z njim, se energetske zaloge prizadetega pričnejo počasi prazniti. Pojavljajo se prva znamenja utrujenosti. Če se v tem času nič ne spremeni, vodi situacija stresa do izčrpanosti. Pojavijo se občutja praznine, brezupa, nezainteresiranosti. Kadar gre za zaposleno osebo, se odpoved pokaže tudi v znižani delovni učinkovitosti. Znano je, da se takšna oseba ne more prav zbrati, običajno se ji vsiljujejo vedno iste misli ter se z njimi vrti v nekakšnem začaranem krogu. Zaradi raztresenosti dela napake in to ji načenja samozaupanje. Zrahljano samozaupanje pri delu povzroči samorazvrednotenje še na drugih področjih delovanja, prizadeta oseba se vse bolj zapleta in pogreza v stanje depresije. Zaradi številnih obremenitev v preteklosti, pa tudi zaradi tistih, ki bi jih naj obvladovala še naprej, se je oseba znašla v stanju odpovedi. Energetsko je izčrpana in nezmožna, da običajne zahteve in pritiske obvladuje še naprej. Potrebna je začasne razbremenitve, da bi se lahko z njimi ponovno spopadla brez dodatne škode zase (Rakovec-Felser, 1991, 48-49).

Stres je torej fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi na notranje in zunanje pritiske (stresorje). Stresor je vsak dražljaj, dogodek, situacija,

oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in katerega rezultat je stres (http://med.over.net/za_bolnike/o_boleznih.php?full=1&id=20468, dne 10.11.2011).

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 pojavijo, ter širše in ožje okolje, v katerem živi oseba. Pomembni so tudi življenjska naravnost posameznika in trdnost ter kakovost mreže človeških odnosov, ki ga obdajajo. Določeni dogodek je za nekoga stresor, za drugega pa dobrodošla spodbuda v življenju. Kadar človek začuti, da se je znašel v težkem položaju, morda celo nerešljivem, bo poskušal z vsemi znanimi mehanizmi reševanja problemov. Razmerje med svojimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, ki nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem. Določena količina stresa je nujno potrebna za normalno življenje (http://med.over.net/za_bolnike/o_boleznih.php?full=1&id=20468, dne 10.11.2011)

3.2 Razlogi za stres

Življenje je neprestano prilagajanje. Vsakemu dejavniku, tudi psihičnemu, se človekov organizem poskuša prilagoditi. Pravimo, da stresogeni vplivi mobilizirajo posameznikove zaščitne, prilagoditvene moči, njegove zmožnosti za spopad, pa tudi tiste za beg ali umik. Na vsak tak vpliv odgovarja posameznik tako telesno kot duševno. Reakcij na stres, ki bi bile samo telesne ali samo duševne, ni.

O psihičnem stresu pričnemo govoriti, ko je posameznik v eni od svojih psihosocialnih potreb dalj časa nezadovoljen in ni upanja, da bi svoje težnje lahko v kratkem uresničil. Gre za duševno stanje, do katerega pride zaradi določenih ovir, pri čemer se le-te pojavljajo v obliki zunanjih ovir, lahko pa gre za notranje blokade oziroma zavrtosti. Enkratne obremenitve nimajo tolikšne teže, kot običajno mislimo. Hujše bi naj bile stalne, drobne stiske in konflikti, ki jim ni možno predvideti konca. Toda tudi to ne drži vedno, kajti v končni fazi je vendarle vse odvisno od posameznika in njegovih psihofizičnih posebnosti (Rakovec-Felser, 1991, 50).

Na vse stresogene vplive, tudi psihične, se odziva vsakdo po svoje. Ista oseba se na iste vplive lahko odzove različno. Kar je za nekoga stres, za drugega ni, kar je za nekoga v določenem spletu

življenjskih okoliščin obremenjujoče, v drugačnih razmerah, ob dobrem telesnem in duševnem počutju, ni. Zunanje okoliščine lahko sprožijo stres, vendar nikoli neodvisno od posameznikove trenutne in pretekle življenjske situacije. Obremenjen, predvsem naveličan in utrujen posameznik se lahko povsem potegne vase, poišče mir in sprostitev v samoti ali nasprotno, išče in preverja možnosti rešitve v stikih z drugimi. V takšni situaciji lahko išče rešitev pri drugih ljudeh ali pa se opre na lastne sile. Morda prične pod vplivom preobremenjenosti obtoževati vse okoli sebe in vidi povsod okoli sebe le nasprotnike. Lahko pa odreagira povsem drugače in se prepušča razmišljanju in samoobtoževanju. Kakorkoli bo posameznik reagiral v primeru odpovedi oziroma čezmernih obremenitev, je seveda precej odvisno od stanja, v kakršnem je trenutno, tako duševno kot telesno. Odmev je odvisen od trenutnih razmer, a tudi od trajnejših dejavnikov, trenutnih energetskih zalog, pa tudi od siceršnjega telesnega ustroja in osebnostnih dejavnikov.

Učinek stresorja je odvisen od konstitucijskih posebnosti, od predhodnih izkušenj posameznika, pa tudi od njegove aktualne situacije. Na isti stresogeni vpliv odreagira nekdo s popolno psihično odpovedjo, tudi z duševno boleznijo, nekdo drug pa le s prehodnimi telesnimi oziroma duševnimi motnjami (Rakovec-Felser, 1991, 52- 53).

Stres je situacija, ko nas notranji ali zunanji dejavniki pripeljejo do stanja, da smo tako telesno kot duševno v pripravljenosti na spopad ali umik. Stres potemtakem ni vselej nekaj negativnega. Ne vodi nas vselej k bolezni, temveč lahko tudi bistveno pripomore, da se iz bolezni izvijemo. Stresogeni dejavniki lahko naše skrite telesne in psihične možnosti tudi prebudijo, spodbudijo in aktivirajo (Rakovec-Felser, 1991, 71).

Sodobni človek zaradi načina življenja, v katerega je ujet, potrebuje pozitivne učinke stresa. Kadar njegovo življenje poteka brez večjih zapletov, brez ovir, s katerimi bi se moral spopasti, ko je razrešen vseh bremen, zahtev in odgovornosti, ko mu je marsikaj dano, ne da bi si za to moral posebej prizadevati, potem postane njegovo življenje en sam velik stres. Ko ni strahu, da bi lahko ostal praznih rok, v zaostanku za drugimi v znanju, spretnostih, v poklicnih, osebnih, materialnih dosežkih, ko ni možnosti, da se med drugim preizkusi in dokaže, tedaj postane mir v njem njegov nevaren nasprotnik.

Če je stres premočan, če traja predolgo in mu ni mogoče predvideti konca, postane vendarle posameznikova nadloga. Zlasti tedaj, ko posameznik nima možnosti, da bi se s stresogenimi situacijami spopadel, ko je ob njih povsem nemočen, odvisen od čakanja, kdaj se bo njihov vpliv podel. Ko se posameznik na stresogene situacije nekako navadi in se jim prilagodi, ne da bi se z njimi lahko tudi spoprijel in jih obrnil sebi v prid, tedaj so negativni učinki stresa pravzaprav najbolj porazni. Človek ne reagira več niti potem, ko bi imel možnosti, da v situacijo poseže (Rakovec-Felser, 1991, 72).

Če želimo dobro obvladati stres, moramo ugotoviti vzročno povezavo med stresorjem in stresom, saj šele razumevanje vzroka in posledice omogoči boj proti posledicam. Stres nastane kot odgovor telesa na pritiske iz okolja.

Obremenitve, ki povzročijo stres, so lahko:

- **zunanje** (obremenitve na delovnem mestu, v šoli, doma, izguba zaposlitve, finančna stiska, ločitev od bližnjih, bolezni, izguba bližnjega);
- **notranje** (strah pred odgovornostjo, pretirana zahtevnost do sebe, strah pred spremembami).

Vzroki za stres so tako zunanje kot notranje obremenitve. Najbolj stresne zunanje obremenitve so na delovnem mestu in v šoli, izguba zaposlitve, finančna stiska, ločitev od bližnjih, bolezni, pa tudi vsakodnevni hrup, gneča, prometni zastoji.

Med notranjimi stresnimi obremenitvami so najbolj pogoste: strah pred odgovornostjo, pretirana zahtevnost do sebe, strah pred spremembami in podobno. Težave z želodcem lahko povzročita tudi naglica in stres v službi.

3.3 Znaki stresa

Pačnik (1995, 61) je sestavil seznam najbolj pogostih telesnih, duševnih, čustvenih in vedenjskih sprememb, ki se pojavljajo ob težkih življenjskih preizkušnjah, kakršna je tudi izguba zaposlitve:

Telesni znaki:

- glavoboli,
- slaba prebava,
- pospešeno bitje srca,
- kratka sapa,
- zaspanost, občutek da smo bolni,
- trzanje v mišicah,
- utrujenost,
- nejasna zbadanja in bolečine,
- razdražena koža ali izpuščaji,
- dovzetnost za alergije,
- čezmerno znojenje,
- stiskanje pesti ali čeljusti,
- omedlevice,
- pogosti prehladi, vročine in okužbe,
- ponavljanje že prebolelih bolezni,
- zaprtje ali driska.

Duševni znaki:

- omahljivost,
- težave s spominom,
- nezbranost,
- občutek, kot bi bili v predoru,
- hude sanje ali nočne more,
- nenehna zaskrbljenost,

- zmedeno razmišljanje,
- pogosto delanje napak,
- manjša samoiniciativnost,
- manjša občutljivost,
- nenehne negativne misli,
- slaba sposobnost presojanja,
- bolj kratkoročno razmišljanje,
- prenapljene odločitve.

Čustveni znaki:

- razdražljivost,
- večja sumničavost,
- hujša otožnost, potrto (depresija),
- pogostejša sitnoba,
- občutek napetosti,
- pobotost, ni zagnanosti,
- občutek ogroženosti,
- ciničen, neustrezen humor,
- odtujenost,
- nervoznost, zaskrbljenost, anksioznost,
- občutek, da je vse brez smisla,
- nezaupljivost,
- nemotiviranost,
- zmanjšano samozaupanje,
- nezadovoljstvo z vsem, kar se dogaja v okolici.

Vedenjski znaki:

- nedružabnost,
- nemir,
- izguba teka ali čezmerna ješčnost,
- brezvoljnost ali pretirano zanimanje za spolnost,
- moten spanec ali nespečnost,
- pogostejše uživanje alkohola,
- več kajenja,
- nezmožnost za sprostitev,
- brezobzirnost,
- laganje,
- nesocialno vedenje,
- nizka storilnost,
- nagnjenost k nesrečam,
- težave pri vožnji,
- govorne motnje,
- tresenje glasu,
- čedalje več problemov doma,
- neustrezno izkoriščanje časa,
- umik od spodbudnih odnosov.

Problem nastane takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, intenzivne ali premočne. Bolj malokrat se zgodi, da pomanjkanje stresnih reakcij in pomanjkanje vzdraženja zbudi podoben odgovor – strah in nezadovoljstvo. Zelo travmatična je akutna stresna reakcija, ki je povezana s

kakim izjemno (duševno ali telesno) težkim stresnim dogodkom. Te situacije so ponavadi splošne za vse ljudi, na primer fizični napad, posilstvo, vojna, smrt, priča umora ipd. Na tako hude stresorje se odzovemo ljudje različno, vendar so najpogostejše oblike reagiranja depresivnost, tesnoba, zaskrbljenost, občutek nemoči in nesposobnosti za reševanje težav ter posledični umik iz družbe. Posameznik pogosto podoživlja travmatično doživetje, pogosto se mu prebliski vsiljujejo v zavest in ga strašijo, težko jih odžene in nadzira, pogosto se mu pojavljajo hude nočne more, ki mu kalijo spanec in lahko posledično povzročijo ali poslabšajo nespečnost. Nekateri avtorji so prav tako opozarjali na vedenjske znake stresa.

Pravijo, da poznamo tri skupine simptomov, ki jih imamo za prve znanilce, da je nekdo preveč izpostavljen stresu. Nanje je prvi opozoril ameriški psiholog pri ustanovi Air Force, Neil S. Hibler (Luban-Plozza, 1994, 13-14).

3.4 Simptomi stresa

3.4.1 Čustveni simptomi

- **Apatija:** nezadovoljnost, žalost, nezmožnost uživanja v prijetnih stvareh,
- **Anksioznost:** nemir, negotovost, občutek nekoristnosti ali nespoštovanja samega sebe,
- **Razdražljivost:** nezaupanje, nadutost ali polemičnost, upor ali jeza,
- **Duševna utrujenost:** raztresenost, težave s koncentracijo, pomanjkanje prožnega mišljenja,
- **Pretirana zaverovanost vase ali zavračanje samega sebe:** megalomanija (pretiran pomen lastni dejavnosti glede sebe ali drugih), preveč dela, nepriznavanje težav, nepoznavanje simptomov, sumničavost.

3.4.2 Vedenjski simptomi

- **Izogibanje:** zapiranje vase, zavračanje dela, težave pri sprejemanju odgovornosti,
- **Pretiravanje:** odvisnost od nikotina ali alkohola, hazardne igre, seksualna promiskuiteta,
- **Težave z urejanjem samega sebe:** zamujanje na delo, slaba osebna higiena, neurejenost,

- **Težave s spoštovanjem zakonov:** zadolženost, kaznovanje, nenadzorovano nasilno obnašanje.

3.4.3 *Telesni simptomi*

- pretirana skrb ali nepriznavanje bolezni,
- pogosta obolevnost,
- fizična izčrpanost,
- pretirana vera v samozdravljenje in zloraba zdravil,
- nerazpoloženje: glavobol, nespečnost, spremembe teka, pridobivanje ali izguba teže, slabost, živčna driska, zaprtje, seksualne težave.

3.5 *Vrste stresa*

Izraz stres se prepogosto napačno uporablja, saj ljudje s to besedo pogosto opisujemo negativne stresne dejavnike, čeprav stres povzroča tudi pozitivne posledice. Starc (2007, 66) poudarja, da stres ni že v naprej nekaj slabega. Simpatično-adrenergični odzivi, ki označujejo prvo obdobje stresa, obdobje alarma, so praviloma fiziološki, zdravi in človeka vzpodbujajo k dejanjem, h kreativnosti in k uspešnosti.

Po učinkih na organizem in vzrokih, načinu in trajanju Starc (2008, 16) razdeli stres na:

- Pozitivni stres (eustres) – povzroča kratkotrajno neintenzivno stresno reakcijo. Stres omogoča prilagajanje organizma na okolje, na nove situacije;
- Negativni stres (distres) – je stres z negativnimi učinki na zdravje. Ponavadi je negativni stres posledica dolgotrajnih, ponavljajočih se intenzivnih stresnih reakcij organizma brez počitka ali obnove organizma.

Poleg pozitivnega in negativnega stresa avtor razlikuje še: po trajanju stresa – akutni, ponavljajoči se in kronični stres, po izvoru stresogenega dejavnika – notranji in zunanji stres, realni in imaginarni stres ter duševni in telesni stres.

3.5.1 Pozitivni stres

Pozitivni stres imenujemo tudi prijazni stres. Občutek prijaznega stresa nastopi takrat, kadar 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 in produktivnost. Znamenja prijaznega stresa so: vznemirjenost, evforičnost, motiviranost, prijaznost, družabnost, umirjenost, ljubeznivost, samozavest, ustvarjalnost, jasno mišljenje, marljivost, vednost in odločnost (Powell 1999 v Jerman 2005, 473).

3.5.2 Negativni stres

Negativni stres pojmuje tudi kot 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 (Jerman 2005, stran 473). Negativni 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 v Jerman 2005, 473).

Glavna razlika med negativnim in pozitivnim stresom je, da se spremembi pri pozitivnem stresu hitreje in lažje prilagodimo, pri škodljivem stresu pa se spremembi težje prilagodimo (Tyrer 1987, 19).

4 RAZISKAVA VPLIV STRESA IN BREZPOSELNOSTI NA ZDRAVJE

4.1 *Opredelitev raziskovalnega problema*

Osnovni namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, koliko ljudi se dejansko sooča s problemom brezposelnosti v Mariboru in okolici.

Z diplomsko nalogo sem se usmerila na naslednja vprašanja:

spol in starost brezposelnih oseb;

kakšen je vzrok za njihovo brezposelnost;

stopnja izobrazbe;

trajanje brezposelnosti;

razmerje med moškimi in ženskami glede na pogostost težav povezanih s stresom.

4.2 *Vrsta raziskave*

Empirični del diplomske naloge se nanaša na zastavljeno in opravljeno anketo med ljudmi, ki so brezposelni ali zaposleni preko agencije, namreč ljudje, ki so zaposleni preko agencije so v negotovosti, kaj se bo zgodilo z njimi, ko jim bo potekla pogodba, ki pa večinoma podaljšuje za zelo kratek rok, včasih tudi za 3 ali 5 dni.

4.3 *Populacija*

V anketi je sodelovalo 36 ljudi, od tega 19 moških in 17 žensk, odgovarjali pa so na vprašanja povezana z njihovo izobrazbo, starostjo, koliko časa so brezposelni, kaj je bil vzrok temu ter s tem,

kako brezposelnost vpliva na njihovo zdravje, nespečnost, na uživanje alkoholnih pijač, sladkarij ter še seveda drugih vplivov.

4.4 Metode in instrumenti zbiranja podatkov

V diplomski nalogi sem uporabila deskriptivno (opisno) metodo. Kot merski instrument za zbiranje podatkov sem uporabila anketni vprašalnik, ki je bil sestavljen iz 5 osnovnih vprašanj in 17 podvprašanj.

Anketa je bila izvedena na področju Maribora in okolice.

4.5 Postopek obdelave zbranih podatkov

Podatke sem obdelala s pomočjo procentnega računa.

Rezultati ankete v empiričnem delu diplomske naloge so prikazani v tabelah in grafih na podlagi dobljenih podatkov v raziskavi.

4.6 Rezultati in interpretacija rezultatov

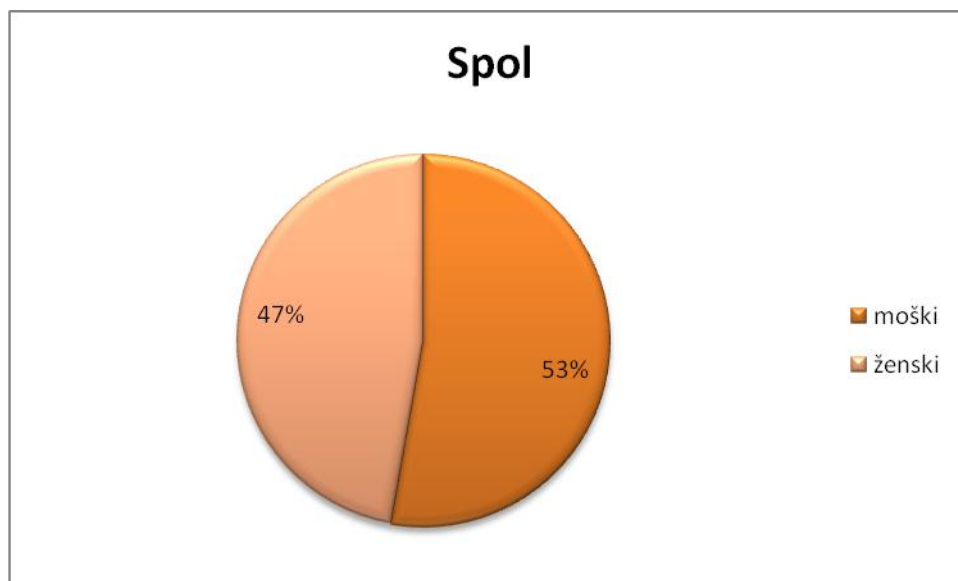
4.6.1 Struktura brezposelnosti glede na spol

Vprašanje 1: Spol

Spol	Število
Moški	19
Ženski	17

Tabela 2: Struktura populacije glede na spol

Vir: Lastna raziskava



Graf 1: Struktura populacije glede na spol

Vir: Lasten graf

Iz tabele 2 je razvidna starostna struktura populacije glede na spol; sodelovalo je 19 moških in 17 žensk, torej 53 % moških in 47 % žensk, ki se soočajo z brezposelnostjo sami po sebi ali v družinskem krogu.

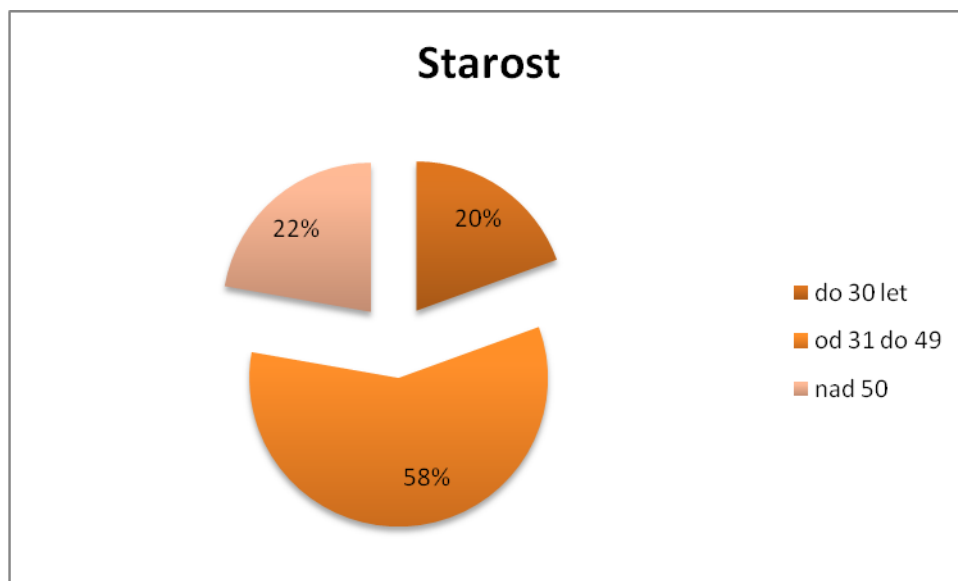
4.6.2 Struktura populacije glede na starost

Vprašanje 2: Starost

Starost	Število
Do 30 let	7
Od 31 do 49	21
Nad 50	8

Tabela 3: Struktura populacije glede na starost

Vir: Lastna raziskava



Graf 2: struktura populacije glede na starost

Vir: Lasten graf

Iz tabele je razvidno, kolikšen je starosten vidik brezposelnosti oz. da je prav med 31. letom in 49. letom starosti največ ljudi brezposelnih, to je prav populacija ljudi, ki je najbolj aktivna, prav tako pa najtežje zaposljiva, sploh v kolikor je prisotna še kakšna bolezen, namreč, delodajalci načeloma želijo zaposliti mlad, izobražen kader.

Veliko manjši je procent oseb, ki so stare do 30 let, kar je pa seveda tudi posledica vse daljše dobe šolanja mladih, ravno zaradi tega, ker se ne morejo zaposliti, zato raje podaljšujejo svoj status ali šolanje, dokler se le da. Drug pereč problem pri mladih je tudi ta, da vsak delodajalec zahteva določene izkušnje (npr. 3 ali 5 let), kar je pa zelo težko, saj jih ti mladi ljudje ne morejo imeti. Torej, morali bi imeti izkušnje, po drugi strani pa jih nočejo zaposliti zaradi pomanjkanja le-teh, tukaj pa se pojavi določeno vprašanje: Kako si naj pridobijo izkušnje, če jih ravno zaradi tega nočejo zaposliti?

Prav tako pa je dokaj nizek procent oseb nad 50 let starosti, saj so to ljudje, ki imajo mogoče le še kratek čas do upokojitve ali možnost da gredo na ZPIZ.

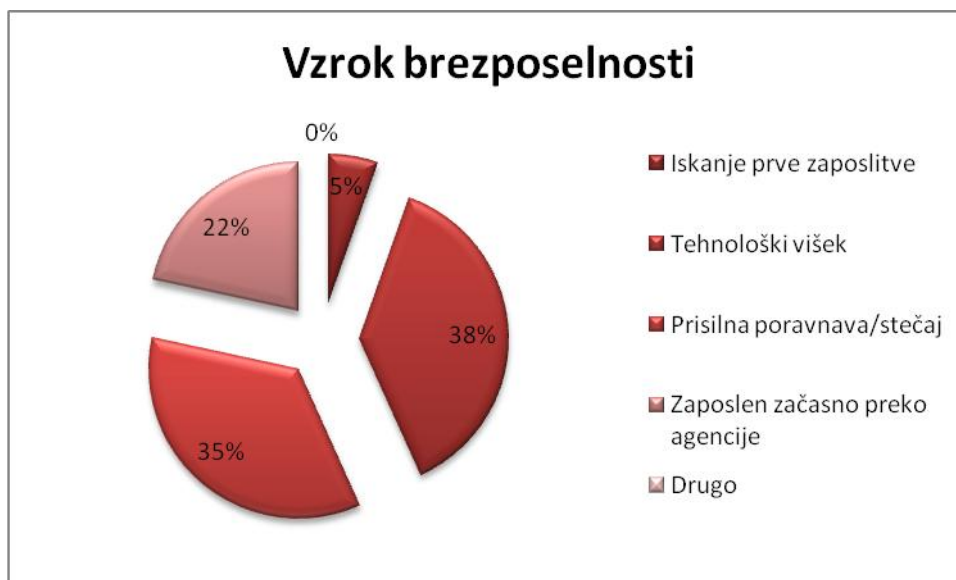
4.6.3 Struktura po vzroku brezposelnosti

Vprašanje 3: Vzrok brezposelnosti

Vzrok brezposelnosti	Število
Iskanje prve zaposlitve	2
Tehnološki višek	14
Prisilna poravnava/stečaj	13
Zaposlen začasno preko agencije	8
Drugo	0

Tabela 4: Struktura po vzroku brezposelnosti

Vir: Lastna raziskava



Graf 3: Struktura po vzroku brezposelnosti

Vir: Lasten graf

Iz tabele 4 je razvidno, da je največji delež brezposelnih ljudi tehnološki višek, ali pa je podjetje šlo v stečaj ali v prisilno poravnavo.

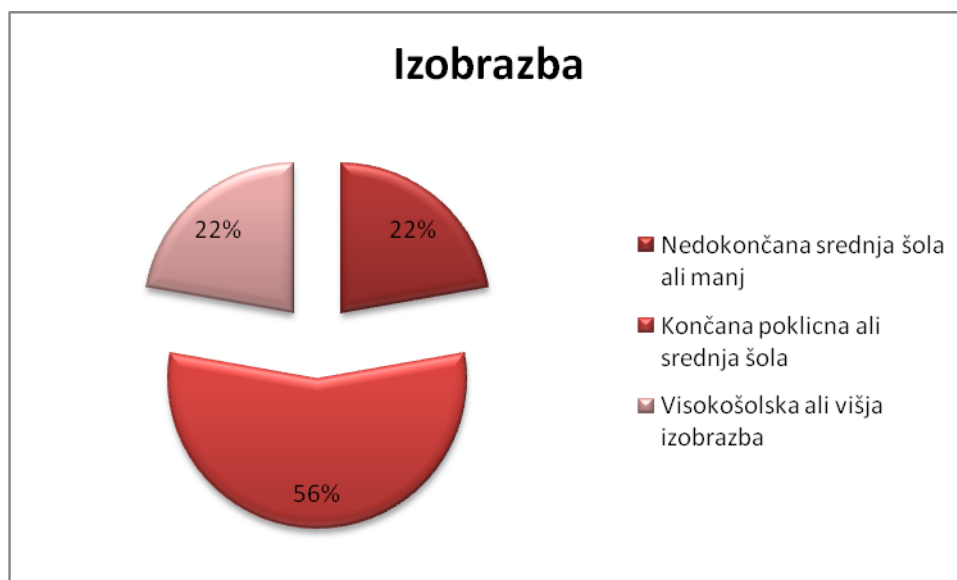
4.6.4 Struktura populacije po izobrazbi

Vprašanje 4: Izobrazba

Izobrazba	Število
Nedokončana srednja šola ali manj	8
Končana poklicna ali srednja šola	20
Visokošolska ali višja izobrazba	8

Tabela 5: Struktura populacije po izobrazbi

Vir: Lastna raziskava



Graf 4: Struktura populacije po izobrazbi

Vir: Lasten graf

Tabela 5 nam predstavlja, koliko ljudi je brezposelnih z določeno stopnjo izobrazbe. Iz tega vidimo, da je največji delež brezposelnih ljudi prav s končano poklicno ali srednjo šolo, kar pa lahko rečemo, da je dejansko največji delež zaposlenih ljudi.

4.6.5 Struktura brezposelnih po trajanju brezposelnosti

Vprašanje 5: Trajanje brezposelnosti

Trajanje brezposelnosti	Število
Manj kot 6 mesecev	3
Več kot 6 mesecev/manj kot eno leto	10
Več kot eno leto	15
Zaposlen preko agencije	8

Tabela 6: Struktura brezposelnih po trajanju brezposelnosti

Vir: Lastna raziskava



Graf 5: Struktura brezposelnih po trajanju brezposelnosti

Vir: Lasten graf

V tabeli pod številko 6 so prikazani podatki o trajanju brezposelnosti, iz česar je razvidno, da je največji procent, kar 42% brezposelnih ljudi, brez dela že več kot eno leto ali nekoliko manjši procent ljudi, to je 28% ljudi, ki so brezposelni od 6 mesecev do enega leta, kar nam pove, da je to očitno težko zaposljiva populacija ali da enostavno ni delovnih mest za te ljudi glede njihove izobrazbo ali zahtevanih pogojev delodajalcev.

5 ZAKLJUČEK

Brezposelnost v naši družbi predstavlja velik problem tako za posameznika kot tudi za celotno družbo. Vzrokov za to je več, v Sloveniji pa lahko rečemo, da sta najpomembnejša vzroka zamenjava družbenoekonomskega sistema ter izguba jugoslovanskih trgov. Kar se tiče mladih, je za njihovo brezposelnost krivo pomanjkanje delovnih izkušenj ter neustrezna izobrazbena struktura v gospodarstvu.

Posledice so za marsikoga zelo obremenjujoče, ljudje doživljajo osebne stiske, ekonomsko izključenost in vse preveč ljudi se sooča s psihičnimi težavami, kamor sodi tudi zatekanje k samomoru, saj družine ne morejo preživljati, nimajo niti za osnovne življenjske potrebe, kaj šele, da bi lahko svojim otrokom privoščili kakšno igračko, otroci pa vse premalo razumejo, zakaj niso deležni stvari, ki jih dobivajo njihovi vrstniki.

Prav tako lahko rečemo, da za posledicami psihe trpijo tudi tisti, ki so le začasno zaposleni preko agencij za zaposlovanje, saj je podaljšanje njihove pogodbe vedno vprašljiva, že naslednji dan so lahko višek delovne sile in s tem brez zaposlitve, zato se marsikdo zateka k uživanju alkohola, kajenju ali prepovedanim substancam, saj lahko navidezno le na tak način prebrodijo svojo krizo, kar je napačno mišljenje, vendar ljudje v stiski so pod takšnim stresom, da so le redke izjeme, ki sprejemajo vse skupaj pozitivno.

Analiza ankete je pokazala, da je brezposelnost v Sloveniji vse večji problem. Na Zavodu RS za zaposlovanje se je leta 2010 prijavilo 109.174 brezposelnih oseb. Najpogostejši razlogi za brezposelnost so bili iztek zaposlitve za določen čas, presežek delovne sile ali stečajni postopki podjetij. Samo v prvem četrtletju leta 2001 se je število brezposelnih oseb povečalo iz 5.000 na 86.000.

Država skuša brezposelnost zmanjšati na tak način, da preko Zavoda za zaposlovanje in drugih institucij izvaja programe, ki pomagajo brezposelnim pri izobraževanju in iskanju zaposlitve. Glavni cilj je povečati zaposlenost mladih, pa vendar jim po eni strani primanjkuje delovnih

izkušenj, po drugi strani pa izobrazbe. V teh težkih časih lahko rečemo, da si lahko v največji meri pomagajo ljudje s poklicno izobrazbo (frizerke, zidarji, slikopleskarji, ...).

Za vsako težavo obstaja rešitev, odvisno je le, kako nekdo doživlja problem. Če težavo doživljamo kot izziv na naši poti, je lahko naš problem veliko manjši in prej rešljiv, kot če se zatečemo k misli na to, da smo žrtev ter se ukvarjamo z vprašanji, zakaj se mora to dogajati prav nam, in da zato ne naredimo nič, da se izboljša naše življenje. Vsi imamo enake možnosti uspeha, vse je odvisno od nas samih, sami krojimo svoje uspehe in neuspehe.

6 LITERATURA IN VIRI

6.1 Seznam literature

1. Bagon in drugi.: *Poti do dela in zaposlitve*, Ljubljana, Domus, 1991.
2. Božič, M.: *Stres pri delu*, Priročnik za prepoznavanje in odpravljanje stresa pri delu poslovnih sekretarjev, Ljubljana, GV izobraževanje.
3. Hrovatin, N.: *Uvod v gospodarstvo*, Ljubljana, Ekonomska fakulteta, 2000.
4. Ignjatović, M.: *Položaj mladih na trgu delovne sile*, IB revija, Ljubljana, 2006.
5. Jerman, J.: *Stres pri strokovnih delavcih v vzgojno-izobraževalnih in prevzgojnih zavodih*, Socialna pedagogika 9 (4), 2005.
6. Krašovec, T.: *Deset let gospodarskega razvoja v samostojni Sloveniji – odlomek iz publikacije*, 9.08.2007.
7. Lindemann, H.: *Premagani stres, človek in vsakdanjik*, Cankarjeva založba, Tyrer, 1985.
8. Looker, T., Gregson O.: *Obvladajmo stres*, Ljubljana, Cankarjeva založba, 1993.
9. Luban, B. , Plozza, U.: *V sožitju s stresom*, Ljubljana, Državna založba Slovenije, 1994.
10. Malačič, J.: *Mladi in starejši v pasteh sprememb na trgu dela*, IB revija, Ljubljana, 2006.
11. Rakovec-Felser, Z.: *Človek v stiski, stres in tesnoba*, Založba Obzorja, Maribor, 1991.
12. Rapuša, P.J.: *Ranljivost mladih pri soočanju z brezposelnostjo*, Socialna pedagogika, Ljubljana, 9(2005).
13. Senjur, M.: *Makroekonomija*, Maribor, MER Evrocenter, 2001.
14. Spielberger, C.: *Stres in tesnoba*, Pomurska založba: Murska Sobota in Centralni zavod za napredek gospodinjstva: Ljubljana. 1985.
15. Starc, R.: *Bolezni zaradi stresa. I, Od utrujenosti, pešanja spomina, razpoloženjskih motenj, glavobola, nespečnosti, razjede dvanajsternika in astme do rakastih obolenj*. Ljubljana, Sirius AP, 2008.

16. Starc, R.: *Stres in bolezni*, Ljubljana, Sirius AP, 2007.
17. Svetlik, I.: *Brezposelnost in zaposlovanje*, Ljubljana, Delavska enotnost, 1985.
18. Tyrer, P.: *Kako živeti s stresom*, Mladinska knjiga, Ljubljana, 1987.
19. Verša, D.: *Mladi diplomanti na trgu delovne sile*, Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje, 2004.

6.2 Seznam spletnih virov

1. http://med.over.net/za_bolnike/o_boleznih.php?full=1&id=20468 , dne 10.11.2011
2. <http://www.zdruzenje-manager.si/si/publikacije-dokumenti/strokovni-clanki/deset-let/> , dne 10.11.2011
3. <http://www.ess.gov.si/> , dne 01.11.2011

7 PRILOGE

7.1 *Anketni vprašalnik*

1. SPOL

- Moški 19
- Ženski 17

2. STAROST

- Do 30 let 7
- Od 31 – 49 let 21
- Nad 50 let 8

3. VZROK BREZPOSELNOSTI:

- Iskalec prve zaposlitve 2

- Tehnološki višek 14
- Prisilna poravnava/stečaj 13
- Drugo
- Zaposlen začasno preko agencije 8

4. IZOBRAZBA:

- Nedokončana srednja šola ali manj 8
- Končana poklicna ali srednja šola 20
- Visokošolska ali višja izobrazba 8

5. TRAJANJE BREZPOSELNOSTI:

- Manj kot 6 mesecev 3
- Več kot 6 mesecev/manj kot eno leto 10

- Več kot eno leto 15
- Zaposlen preko agencije 8

Razmerje med ženskami in moškimi glede na pogostost nekaterih težav, povezanih s stresom

	POGOSTO (več kot 1x na teden)		VČASIH (več kot 1x na mesec)		REDKO (manj kot 1x na mesec)	
	Ženske	Moški	Ženske	Moški	Ženske	Moški
Ali se počutite nenavadno utrujenega?	8	10	7	6	2	3
Ali imate prebavne motnje?	5	8	9	9	3	2
Ali imate bolečine v plečih ali vratnih mišicah?	11	13	5	3	1	3
Ali imate pogoste glavobole?	10	12	4	3	3	4
Ali imate težave s spanjem?	8	9	5	6	4	4
Ali je vaš krvni tlak previsok?	7	10	8	7	2	2
Ali imate občasno nerazložljivo vrtoglavico?	1	1	12	15	4	3
Ali kadite, da bi se pomirili?	14	16	2	3	1	0
Ali neredno jeste?	9	12	5	4	3	3
Ali vas kdaj sili na bruhanje?	6	4	9	7	2	8
Ali pijete zato, da bi se sprostili?	5	7	4	8	8	4
Imate težave s spolnostjo?	5	2	7	9	5	8
Ali se hitro ujezite?	12	15	3	3	2	1
Ali se hitro preplašite?	4	2	10	3	3	14

Ali ste občutljivi na vremenske spremembe?	5	4	8	9	4	6
Ali imate bolečine pri srcu?	2	5	7	9	8	5
Ali uživate sladkarije?	12	7	5	8	0	4
Ali ste potrti?	8	5	6	4	3	10