

Tina Korošec

Diplomantka

Univerze na Primorskem,

Fakultete za management

tina.korosec12@gmail.com

Ana Arzenšek

Univerza na Primorskem,

Fakulteta za management

ana.arzensek@fm-kp.si

Odziv izbranih slovenskih podjetnic na stres v času krize, povezane s covidom-19

V članku predstavljamo raziskavo, izvedeno v okviru magistrske naloge, v kateri smo raziskali odzive izbranih slovenskih podjetnic na stres v času krize zaradi pandemije covida-19. V raziskavi smo se osredotočili na miselnost o stresu in ugotavljali, kako so se podjetnice spoprijele s stresom v tem obdobju ter kakšne posledice je imela izkušnja stresa v času krize za njihovo osebno in poslovno življenje. S subjektivnim vzorčenjem smo v raziskavo vključili 12 podjetnic, ki kot samostojne podjetnice ali podjetnice mikropodjetij upravljajo svoje podjetje pet let ali več ter so članice ene izmed skupnosti podjetnic. Izbrali smo kvalitativno metodologijo in izvedli polstrukturirane individualne intervjuje. Rezultati raziskave kažejo, da so se podjetnice v času pandemije covida-19 s stresom spoprijele predvsem s čuječnostjo in preživljanjem časa v naravi ter spremembo načina dela in preoblikovanjem poslovanja. Stres v času krize je deloval kot katalizator sprememb, ki so privedle do osebne rasti, izboljšanja poslovnih praks in krepitev socialnih odnosov, k čemur pa sta v veliki meri prispevali tudi podjetniška razvojna miselnost podjetnic in njihova osebna odgovornost.

Ključne besede: stres, podjetnice, covid-19, krizno upravljanje, miselnost, strategije spoprijemanja, osebna rast

Response of Selected Slovenian Businesswomen to Stress during the COVID-19 Crisis

In the article, we present the research carried out as part of a master's thesis, in which we investigated the responses of selected Slovenian female entrepreneurs to stress during the COVID-19 pandemic crisis. We have focused on the stress mindset and examined how the female entrepreneurs coped with stress during this period of time, as well as the consequences that the experience of stress during the crisis had on their personal and business lives. Using subjective sampling, we included twelve female entrepreneurs who have been managing their own business as self-employed or micro-enterprise entrepreneurs for five years or more and are members of one of the female entrepreneurs' communities. We chose a qualitative methodology and conducted semi-structured individual interviews. The research findings show that female entrepreneurs coped with stress mainly through mindfulness and spending time in nature, as well as by changing their work methods and restructuring their businesses. Stress during the crisis acted as a catalyst for changes that led to personal growth, improved business practices and strengthened social relationships, significantly aided by the entrepreneurial growth mindset of the female entrepreneurs and their personal responsibilities.

Keywords: stress, female entrepreneurs, COVID-19, crisis management, mindset, coping strategies, personal growth



<https://doi.org/10.26493/1854-4231.19.71-78>

Kriza, povezana s covidom-19, in podjetništvo

Pandemija covid-19 je na različne načine pretresla svetovno ekonomijo in vplivala na podjetniško dejavnost (Manolova idr. 2020, 482). Povzročila je motnje v oskrbovalnih verigah, brezposelnost, socialno fobijo in deglobalizacijo, po drugi strani pa prinesla možnosti za inovativne rešitve in s tem podjetniške priložnosti. Za podjetja je bila ključna sposobnost hitre prilagoditve, ki je zajemala vpeljavo novih poslovnih strategij in spremembo načina poslovanja (Gorzelany-Dziadkowiec 2021, 4). Številni podjetniki so bili zaradi vladnih ukrepov primorani začasno celo prekiniti poslovanje, kar je najbolj prizadelo dejavnosti, ki so temeljile na fizičnem stiku. V mnogih primerih pa je to tudi ogrozilo obstoj podjetij (Stephan, Zbierowski in Hanard 2020, 5). Še posebej so bila na udaru mikro- in mala podjetja (Gorzelany-Dziadkowiec 2021, 14), saj sta razvitost in vključenost kriznega managementa pri njih običajno manjši kot pri večjih podjetjih ter svetovnih korporacijah (Mayr, Mitter in Aichmayr 2017).

Čeprav v svetu podjetništva še vedno prevladujejo moški, se v zadnjih nekaj letih za samostojno podjetniško pot odloča vedno več podjetnic (Global Entrepreneurship Monitor 2023, 87). Prevladujoče število moških v podjetništvu je tudi eden izmed razlogov, ki ga Kokila in Subashini (2016, 86) navajata kot utemeljitev, zakaj je treba ženske podjetnice obravnavati ločeno. Poleg tega se več s poklicnim stresom povezanih simptomov pojavlja pri podjetnicah, ob tem pa so tudi stresni dejavniki in njihovo dožemanje pri podjetnikih ter podjetnicah različni (Kariv 2008). V raziskavi smo se zato osredotočili na samostojne podjetnice in podjetnice mikropodjetij, ki so pri poslovanju podjetja občutile ukrepe v času krize, povezane s covidom-19.

Stres kot posledica negotovosti

Občutenje stresa je, zaradi vseprisotne negotovosti v podjetniškem svetu, za podjetnike praktično neizogibno (Rauch, Fink in Hatak 2018). Ker je negotovost v kriznih situacijah običajno še večja, to s seboj prinaša tudi več stresa. Poznamo več vrst stresa. V raziskavi smo se osredotočili na psihološki stres, ki se pojavi, ko je posameznik negotov glede uspehu in dosege svojih pričakovanj, povezanih z izpolnitvijo zahtev in izkoriščanjem priložnosti, ki se pojavijo v okolju (Kokila in Subashini 2016, 87; Rauch, Fink in Hatak 2018).

Pomen miselnosti v času krize

Izboljšanje posameznikove miselnosti o stresu lahko pripomore k učinkovitejšemu prilagoditvenemu odzivu in s tem uspešnejšemu spoprijemanju s stresom. To izpostavlja tudi psihologinja Kelly McGonigal (2017), ki pravi, da sta doživljanje stresa in njegova škodljivost odvisna predvsem od posameznikovega pogleda nanj. Poleg tega naj bi pozitivna miselnost glede stresa spodbujala zdravje, učenje in osebno rast. Do tega naj bi prišlo zaradi neposrednega vpliva take miselnosti na fiziološko ozadje stresnega odziva in posredno na miselne, čustvene ter vedenjske vzorce, ki so odvisni od pogleda na stres (Crum, Salovey in Anchor 2013; Crum idr. 2017, 90). V raziskavi nas je zato zanimalo, kakšen pogled imajo izbrane slovenske podjetnice na stres ter kakšno vlogo v njihovem delovanju je imela izkušnja stresa v času krize, povezane s pandemijo covid-19.

Namen raziskave

Namen raziskave je bil pridobiti poglobljen vpogled v miselnost o stresu pri izbranih slovenskih podjetnicah ter ugotoviti, kako so se odzvale na stres v času krize, povezane s pandemijo covid-19. Zanimalo nas je, kako so doživljale stres v tem obdobju in na kakšne načine so se z njim spoprijele. Osvetlili smo, kako lahko posameznikov pogled na stres oblikuje njegovo doživljanje, ter se osredotočili na razumevanje vloge stresa v človeškem delovanju. Poleg tega smo raziskali, kakšne posledice je imela izkušnja stresa v času krize, povezane s covidom-19, za osebno rast in poslovni razvoj izbranih podjetnic.

V raziskavi smo odgovarjali na naslednja raziskovalna vprašanja:

Kakšen pogled imajo udeleženke na stres in kakšno vlogo ima stres v njihovem delovanju?

Kako so udeleženke doživljale stres v času krize, povezane s pandemijo covid-19, ter na kakšne načine so se spoprijele z njim?

Kako je udeleženke v raziskavi po njihovem mnenju zaznamovala izkušnja stresa v času krize, povezane s pandemijo covid-19, na osebni in poslovni ravni?

Metode raziskovanja

Po pregledu literature s področja obravnavanega problema v prvem delu raziskave smo se odločili za kvalitativno metodologijo, za katero je samo po sebi značilno, da je raziskovalec

primarni instrument, kot sekundarni instrument pa smo izbrali polstrukturirani individualni intervju. Odločili smo se za subjektivno vzorčenje, za katerega je značilno, da raziskovalec presodi in oceni, katere so najprimernejše preiskovane enote za določeno raziskavo (Malhotra in Birks 2017, 421–422). Ker je subjektivni vzorec majhen in nenaključen, pa je treba biti pozoren, da izbira vzorca temelji na jasnem kriteriju za izbiro (Sharma 2017, 752). V raziskavo smo tako vključili posameznice, ki so ustrezale naslednjemu kriteriju za izbiro vzorca:

- podjetnice, ki upravljajo svoje podjetje pet let ali več,
- so članice ene izmed skupnosti podjetnic,
- velikost podjetja: s. p. ali mikropodjetje,
- podjetnice so pri poslovanju podjetja občutile ukrepe v času krize, povezane s covidom-19,
- podjetje je registrirano v Sloveniji.

V vzorec so bile tako zajete podjetnice, katerih glavna dejavnost podjetja obsega eno izmed naslednjih dejavnosti: organizacijo dogodkov, storitev potovalnih agencij, umetniško in modno oblikovanje, slaščičarstvo, vodeno vadbo, nego hišnih ljubljencev, pivovarstvo in inštrukcije. Pri izbiri vzorca smo poskušali zagotoviti tudi geografsko raznolikost na območju države, kar pomeni, da so podjetja izbranih podjetnic registrirana v različnih slovenskih regijah.

Zbiranja podatkov smo se najprej lotili tako, da smo povabilo k sodelovanju v naši raziskavi naslovili na eno izmed skupnosti slovenskih podjetnic in odgovorne osebe prosili, da nas povežejo s tistimi podjetnicami v njihovem združenju, ki ustrezajo našemu kriteriju. Ker na ta način s strani skupnosti in podjetnic ni bilo odziva ali pa slednje niso ustrezale kriteriju, smo isto vabilo naslovili še na dve drugi skupnosti, kjer prav tako nismo bili uspešni. Preko posrednega stika se je odzvala zgolj ena podjetnica, zato smo se odločili za neposredno kontaktiranje izbranih slovenskih podjetnic, katerih stike smo pridobili preko spletnih strani in družbenih omrežij različnih skupnosti podjetnic ter podjetnikov. Do njihovih osebnih kontaktnih podatkov smo nato prišli preko spletne strani njihovega podjetja. V skladu z etiko raziskovanja so imena skupnosti in udeleženk v raziskavi ostala neimenovana.

Tako smo izvedli 12 individualnih intervjujev, ki smo jih opravili v živo ali v spletnem okolju

ter jih s predhodnim soglasjem udeleženk tudi posneli, da smo lahko naredili transkripcije. Intervjuji so trajali od 30 do 45 minut. Prvi sklop vprašanj se je navezoval na miselnost in pogled na stres, drugi je zajemal doživljanje stresa in spoprijemanje z njim v času krize, povezane s covidom-19, tretji pa je v skladu s tretjim raziskovalnim vprašanjem odkrival posledice izkušnje stresa v času krize za osebni in poslovni razvoj izbranih podjetnic.

Pridobljene podatke smo nato analizirali z metodo analize vsebine (Mesec 1998), na osnovi katere smo kvalitativne podatke smiselno strukturirali in osvetlili posamezne vidike tematike na način, da smo čim celostneje odgovorili na zastavljena raziskovalna vprašanja. Ker smo se v raziskavi osredotočili na vlogo stresa v delovanju izbranih podjetnic v in po obdobju krize, povezane s pandemijo covid-19, intervjuji pa so bili izvedeni v februarju in marcu 2024, je v raziskavi prisotna časovno pogojena omejitev. Gre za možnost zmot v poročanju in interpretaciji preteklih dogodkov pri udeleženkah, ki sta lahko zaradi časovne distance podvržena spominskim luknjam in različnim oblikam popačenj.

Spoprijemanje s stresom v času krize

Vpeljava različnih strategij in mehanizmov za spoprijemanje s stresom je ključna za uspešno poslovanje podjetja, v času krize pa je lahko od tega odvisen tudi obstoj podjetja. Poznamo tri glavne strategije spoprijemanja s stresom: strategijo z osredotočenostjo na čustva, pri čemer posameznik stremi k spremembi nelagodnega čustvenega stanja, strategijo z osredotočenostjo na reševanje problema, pri čemer posameznik stremi k iskanju konstruktivne rešitve problema s ciljem spremeniti težavno situacijo, in strategijo izogibanja, pri kateri se posameznik izogiba neprijetni situaciji tako, da pozornost preusmeri v druge stvari (Lazarus in Folkman 1984; Wu idr. 2020, 2).

Raziskava, ki sta jo izvedla Megan Chapman Cook in Steven J. Karau (2023), izpostavlja, da so se podjetniki v malih podjetjih z negotovostjo v času krize poskušali spoprijeti z osredotočenostjo na reševanje problema. To jim je omogočilo čim boljše prilagoditev obstoječih poslovnih strategij in preživetje posla. Prilagoditve strategij so se v večini primerov lotili tako, da so preučili obstoječe vire in naredili analizo sprememb kupčevih potreb, nato pa so v prilagoditev zajeli naslednje korake (Chapman Cook in Karau 2023, 172; Fabeil, Pazim in Langgat 2022, 842):

- prilagoditev procesov z digitalizacijo,
- sprememba ponudbe izdelkov in storitev z inoviranjem,
- povezovanje z drugimi podjetniki, s kupci, strankami in z dobavitelji.

Tudi udeleženske v naši raziskavi so za spoprijemanje s stresom v času krize uporabile strategijo z osredotočenostjo na reševanje problema, vendar šele po tem, ko so se s strategijo z osredotočenostjo na čustva uspešno spoprijele s čustvi strahu, stiske, panike, jeze, žalosti in razočaranja. Čuječnost jim je omogočila prisotnost, stik z lastnim telesom in s tem jasnejši pogled na situacijo. Tako so lažje prepoznale različne možnosti in vpeljale strategijo z osredotočenostjo na reševanje problema, ki je zajemala tako premik poslovanja v spletno okolje, v kolikor je bilo mogoče, kot tudi inoviranje in medsebojno povezovanje z drugimi podjetnicami. Pri spoprijemanju s stresom v času krize pa jim je bila dobrodošla tudi podpora družinskih članov.

Kot uspešna in konstruktivna v času krize se je pri podjetnicah izkazala tudi strategija izogibanja. Zanj sicer velja, da dolgoročno običajno ni najučinkovitejša, v času krize pa je bila podjetnicam v veliko pomoč. S tem ko so se odmaknile od medijev in bile telesno aktivne v naravi, se je izboljšalo njihovo psihofizično počutje, kar je pripomoglo k uspešnemu uravnavanju stresnega odziva.

Z igrivostjo nad stres

Nedavne raziskave kažejo, da pri zmanjševanju občutenja stresa in izboljšanju spoprijemanja z njim pomembno vlogo igra tudi igrivost v odrasli dobi. Gre za eno izmed posameznikovih veščin, ki vključuje kreativnost, smisel za humor, svobodo, spontanost in radovednost ter oblikuje posameznikovo zaznavo in vrednotenje različnih življenjskih situacij ter načine spoprijemanja z njimi (Guitard, Ferland in Dutil 2005). Cale D. Magnuson in Lynn A. Barnett (2013, 136–139) sta namreč ugotovila, da igrivejši posamezniki doživljajo manj distresa in se pogostejše usmerijo v aktivno reševanje bistva problema. Raziskava, ki so jo izvedli Clifford idr. (2022, 7), pa je pokazala, da je igrivost tudi v času krize, povezane s covidom-19, občutno zmanjšala raven distresa ter pripomogla k učinkovitejšemu spoprijemanju z njim. Po-Ju Chang, Xinyi Qian in Careen Yarnal (2013, 282) ob tem ugotavljajo, da naj bi igrivost spodbudila pozitivna čustva in prispevala k večjemu zadovoljstvu z življenjem nasploh.

S tem, da igrivost v odrasli dobi zmanjšuje raven stresa, se strinjajo tudi izbrane podjetnice, ki igrivost v zasebno in poslovno življenje poskušajo vnašati v čim večji meri. Vidi jo kot ključen sestavni del podjetništva, ki jim je bil v veliko pomoč tudi v času krize, povezane s covidom-19. Ob tem ena izmed podjetnic poudarja:

Igrivost ni samo to, da se ti igraš ali pa da neke igrive elemente vnašaš. Jaz na »playfulness« gledam kot na odnos do življenja. Ali ti v eni situaciji greš čisto v glavo, zmrzneš in jemlješ vse stvari tako resno ali pa imaš ta odnos: »Okej, kaj vse je še mogoče?«.

Psihološka odpornost na stres

Pomembno vlogo pri spoprijemanju s stresom ima tudi psihološka odpornost (rezilientnost) posameznika na stres, saj posamezniku omogoča, da v težkih situacijah ohranja stabilnost in pozitivno naravnost, kar prispeva k boljšemu spoprijemanju s stresom ter večji prilagodljivosti. Pri podjetnikih ima psihološka odpornost na stres pomembno vlogo pri poslovnih odločitvah, nadaljevanju dejavnosti po kriznih obdobjih ter njihovem duševnem zdravju, saj jim omogoča, da v zahtevnih situacijah ohranjajo optimizem, samozavest ter zaupanje v svoje sposobnosti za prilagoditev (Ahmed idr. 2022; Hartmann idr. 2022). Kriza, povezana s covidom-19, pa je še poudarila pomen psihološke odpornosti pri podjetnikih, saj so se odpornejši posamezniki lahko hitreje prilagodili, hkrati pa so imeli podjetniki skozi izkušnjo krize možnost še dodatno razviti svojo odpornost in se naučiti čim učinkoviteje spoprijeti s stresom takih razsežnosti tudi v prihodnje (Pyrkosz-Pacyna, Nawojczyk in Synowiec-Jaje 2021).

Razvoj večje odpornosti na stres je bilo mogoče opaziti tudi pri izbranih podjetnicah, ki to v veliki meri povezujejo z izkušnjo stresa v času krize. Pri tem izpostavljajo, da se danes ne obremenjujejo več toliko zaradi določenih stvari, ki so se jim pred krizo zdele pomembne. Poleg tega pa ena izmed njih prepozna boljše pripravljenost za spoprijemanje s podobnimi stresnimi situacijami v prihodnje: »Tudi če bi prišlo zdaj do tega, točno vem, kaj bi naredili in na kakšen način in kako bi vse skupaj speljali.«

Vloga stresa pri delovanju posameznika

Stres lahko na različne načine vpliva na podjetniške procese in posledično na uspešnost poslovanja, kar se je pokazalo tudi v času krize, povezane s covidom-19.

Stres, motivacija in kreativnost

Nekatere podjetnike lahko stres še dodatno motivira in spodbudi h konstruktivnemu ukrepanju ter iskanju učinkovitih in hitrih rešitev, pri čemer zavzame vlogo motivatorja (Gmelch 1982, 29). Poleg motivacije pa lahko stres povečuje ali zmanjšuje tudi kreativnost (Ghafoor in Haar 2022). Wang idr. (2019) so z raziskavo nevronske mehanizmov potrdili, da akutni stres zmanjšuje kreativno mišljenje, medtem ko Vartanian idr. (2020, 4) izpostavljajo, da vpliv stresa na kreativnost ni vedno negativen in da je to odvisno od vrste stresa ter tega, kako posameznik zaznava določen stresor in z njim povezano stopnjo stresa.

V raziskavi smo ugotovili, da je pri večini podjetnic v obdobju krize, povezane s covidom-19, prišlo do upada kreativnosti, pri nekaterih pa se je v tem obdobju pojavila neke vrste kreativnost iz preživetja, za katero ena izmed podjetnic pove naslednje:

Ne bi rekla, da bi ta kreativnost lahko dobila neka krila, ker je bil še vedno skozi nek ta strah zadaj. Bi rekla, da zdaj imam več svobode, bolj si upam bit drzna kakor takrat, ko je bil skozi zraven pripet še ta strah preživetja.

Tudi druga podjetnica, ki je pri sebi opazila pozitiven učinek stresa na svojo motivacijo in kreativnost, pravi, »da je bil to malo obrambni mehanizem.«

Učinek stresa na učinkovitost izvedbe

Stres ima pomembno vlogo pri učinkovitosti izvajanja izbrane dejavnosti. Tako motivacija kot kreativnost poleg drugih dejavnikov pomembno prispevata k temu, kako bo podjetnik posloval. Gmelch (1983, 10) razlaga, da je za učinkovito in dobro izvedbo pomembna predvsem raven stresa, ki smo ji izpostavljeni. Od ravni zaznanega stresa je odvisen tudi pojav njegovega škodljivega ali koristnega učinka. Zaželen je optimalna cona stimulacije, ki se nahaja na sredini krivulje učinkovitosti v odvisnosti od ravni stresa, na kateri sta učinkovitost in kreativnost podjetnika največji. Treba pa je poudariti, da je krivulja dinamična, kar pomeni, da je za vsakega posameznika optimalna drugačna raven stresa (Gmelch 1983, 10).

Stres kot katalizator spremembe

Stres pa je lahko tudi spodbuda za osebno spremembo posameznika in s tem zavzame vlogo katalizatorja spremembe. Teoretični model procesa odločitve, ki ga je razvila K. Jill Kiecolt (1994), opisuje, kako lahko stresne situacije vplivajo na

odločitev za pot osebne spremembe, in poudarja, da do tega pride, če so prisotni različni dejavniki, ki so pogoj za takšno odločitev in ki se navezujejo na naravo stresorja, na miselnost posameznika ter na občutek osebne odgovornosti.

Izkazalo se je, da sta ravno ta občutek in prevzem osebne odgovornosti pri podjetnicah veliko pripomogla k njihovem uspešnemu spoprijemanju s stresom v času krize, povezane s covidom-19, ter jih spodbudila k osebni rasti in poslovnemu razvoju. Poleg tega ena izmed njih celotno situacijo krize, povezane s covidom-19, opiše kot »neko kolektivno čiščenje, ki še vedno traja. Zdi se mi, da nas res vabi v tako res veliko mero osebne odgovornosti [...], ki pa je zelo neudobno.« Ena izmed ostalih podjetnic ob tem doda, da »je zelo dinamično vse, ampak istočasno smo z namenom v tem času tu, ker smo očitno sposobni iti čez to. [...] Največ lahko narediš sam, v kakšnem stanju je tvoje telo, od tega je odvisno tudi, kako boš doživel stres.«

Hkrati se večina podjetnic zaveda, da imajo, kljub neki meri določenosti, v dani situaciji vedno možnost izbire: »Na nek način verjamem, da so stvari določene, ampak po drugi strani pa verjamem, da je do te določenosti več poti, ki si jih izberemo sami.« Strinjajo se, da ima človek vpliv na to, kako se bo odzval in katero pot bo izbral: »Tudi če ni v naši moči, če nimamo vpliva, imamo pa vpliv na to, kako se mi odzovemo in kako razmišljamo.« Ob tem ena izmed podjetnic poudarja, da je treba na situacijo nujno pogledati z drugega zornega kota, kar je prav tako skladno z zadnjim korakom modela procesa odločitve (Kiecolt 1994, 51) za pot osebne spremembe:

Ta nek drug pogled, da probaš videt, ti lahko oriše situacijo popolnoma drugače in sploh na koncu ni tako črno, kot se tebi zdi. Če z razdalje malo pogledaš, z drugimi očmi, drugo perspektivo, ti to čisto neka nova obzorja odpre.

Elementi neoliberalnega diskurza

Tak pogled na stres nakazuje elemente neoliberalnega diskurza, ki poleg prostega trga zagovarja individualizem in osebno odgovornost. S tem tudi odgovornost za uspešno spoprijemanje s stresom predstavlja izključno na posameznika. Tak pogled sicer posameznika opolnomoči z možnostjo izbire in samorazvoja, a hkrati zanemara vpliv zunanjih dejavnikov, kot so delovni pogoji in družbene neenakosti (Brockmann in Garrett 2022; Perez in Salter 2019; Venugopal 2015). Neoliberalni

poudarek na samopomoči lahko posledično vodi do stigmatizacije tistih, ki se ne zmorejo učinkovito spoprijeti s stresom, ter poveča občutek sramu in poslabša duševno zdravje (Becker, Hartwich in Haslam 2021). Istočasno pa lahko posamezniku vliva upanje, da lahko z aktivnimi koraki izboljša situacijo in doseže svoje cilje, saj neoliberalizem skladno s podjetniško razvojno miselnostjo spodbuja prepričanje, da je posameznik sam snovalec svojega življenja. Celostno razumevanje vloge stresa v človeškem delovanju zato, poleg ustrezne miselnosti in prevzema osebne odgovornosti, zahteva tudi pripoznanje širših družbenih in ekonomskih dejavnikov.

Posledice pandemije covid-19 za podjetnice

Stresne izkušnje lahko na posameznika vplivajo tako negativno kot pozitivno. Čeprav lahko dolgoročna izpostavljenost visoki ravni stresa vodi v resne zdravstvene težave (Eager, Grant in Martitz 2015, 253), pa so lahko, ob uspešnem spoprijemanju s stresom, posledice stresnih izkušenj tudi osebna rast, boljša samopodoba, trdnjši socialni odnosi, sprememba življenjskih prioritet (Updegraff in Taylor 2000, 5), pri podjetnikih pa se to lahko odrazi v poslovnem razvoju in uspešnosti poslovanja podjetja (Ahmed idr. 2022, 510–511).

To nam potrjuje tudi stresna izkušnja krize, povezane s pandemijo covid-19. Za večino ljudi je ta izkušnja predstavljala svojevrsten primer travmatskega stresa, kar je negativno vplivalo na njihovo duševno zdravje (Ashby idr. 2022; Wathélet idr. 2021), poleg tega pa so Kira idr. (2023, 52) ugotovili, da gre za novo obliko travme, saj je bil posameznik daljše časovno obdobje izpostavljen večplastnemu in kumulativnemu travmatskemu stresu. Raziskava, ki so jo izvedli Vazquez idr. (2021), je pokazala, da je bil odziv posameznika na stres v času krize v veliki meri odvisen tudi od njegovega pogleda na svet. Pozitivna prepričanja so prispevala k osebni rasti, medtem ko so bili posamezniki z negativnim odnosom do sveta bolj nagnjeni k razvoju posttravmatske stresne motnje (Vazquez idr. 2021, 2925).

Slednje je bilo moč opaziti tudi pri izbranih slovenskih podjetnicah, ki so skozi izkušnjo krize, povezane s covidom-19, osebno zrasle, se spoprijele s svojimi strahovi in dvomi, prepoznale svoje zmoglosti ter okrepile svojo odpornost na stres. Poleg tega poročajo tudi o poslovnem razvoju. Nekatere so spremenile način poslovanja, razvile tržno strategijo, večina je postavila nove prioritete in fokus, poleg tega so se naučile zmanjšati

stroške in razpršiti tveganje prihodkov. Zaradi sprememb v vedenju strank so bile v določenih primerih primorane spremeniti svoj pristop, ena izmed njih pa je morala podjetje poslati v stečaj, kar je prepoznala kot spodbudo za nov začetek in popolnoma spremenila svoj posel. Tako so bile kljub težki situaciji, v kateri so se znašle, sposobne prepoznati priložnosti za rast in razvoj, poleg tega pa izrazile tudi hvaležnost za izkušnjo, ki jih je na nek način utrdila in skozi katero so se o sebi veliko naučile:

Ravno zaradi te stresne izkušnje se je zgodila največja rast in osebnostno in poslovno in potem čisto prihodkovna, potem ko se je vse spet sestavilo. Ravno zaradi tega, ker me je to postavilo tako zelo iz cone udobja, da sem morala toliko enih stvari spremeniti in drugače odreagirati. Tako da sem, vsaj upam, postala tudi nekako boljša podjetnica ali pa vodja ravno zaradi te izkušnje.

Podobno misli strne tudi druga podjetnica, ki pravi: »Vsaka izkušnja v življenju nas nekaj nauči in definitivno ne bi bila tukaj, kjer sem, če ne bi imela tudi te izkušnje.«

Sklep

Kriza, povezana s covidom-19, je močno zaznamovala življenja izbranih podjetnic, pri čemer je stres v času krize deloval kot katalizator sprememb na njihovem osebnem in poslovnem področju. Podjetnice so se uspešno soočile z izzivi, ki so jih spodbudili k osebni rasti, spremembi prioritete, skrbi za telo in iskanju ravnovesja med zasebnim ter poslovnim življenjem. Kljub neudobju in včasih travmatičnim trenutkom so v stresni situaciji prepoznale priložnosti ter situacijo čim bolj izkoristile za osebno rast in poslovni razvoj.

Izkušnja stresa je podjetnicam omogočila globlji vpogled vase, prepoznavanje pomembnosti stika s telesom in čuječnosti ter jih s tem naučila še uspešneje ohranjati optimalno raven stresa. Kriza jih je spodbudila k razvoju novih produktov in poslovnih strategij ter opustitvi strahov in omejitev. Hkrati je stres poudaril pomen ranljivosti in iskrenosti do sebe, kar je zahtevalo pogum za soočanje s šibkostmi in preoblikovanje vzorcev lastnega delovanja. Poleg tega so podjetnice izkusile, da lahko učinkovito spoprijemanje s stresom vodi do večje odpornosti, občutka svobode in osebnega zadovoljstva.

K uspešnemu spoprijemanju s stresom sta veliko pripomogli tudi njihova podjetniška razvojna miselnost, ki vključuje prilagodljivost,

vztrajnost, pogum in vero vase, ter miselnost o spodbudnem delovanju stresa, ki smo ju prepoznali pri večini podjetnic. Strinjajo se, da je določena raven stresa nujna in spodbudna, hkrati pa opozarjajo, da je pomembno ohranjanje optimalno raven stresne stimulacije, saj ima dolgoročno postavljena visoki ravni stresa lahko škodljive učinke.

V veliko pomoč pri spoprijemanju s stresom sta jim bila tudi zavedanje, da se iz vsake izkušnje lahko nekaj naučimo, ter velika mera osebne odgovornosti, ki jih je spodbudila k iskanju konstruktivnih rešitev. Zanimariti pa ne smemo tudi ostalih družbenih in psiholoških dejavnikov ter časa in prostora, v katerih živimo.

Ker smo v raziskavi uporabili subjektivno vzorčenje, pri katerem obstaja še nekoliko večja raziskovalna pristranskost kot pri ostalih nenaključnih vzorcih, ugotovitev ne moremo posploševati. Kljub temu nam izkušnje izbranih slovenskih podjetnic prikazujejo, kako lahko stresne življenjske izkušnje oblikujejo posameznikovo življenje. Če jih prepoznamo kot priložnost za rast, lahko postanejo »odskočna deska« za razvoj in pozitivne spremembe. Od povedanega in doživetega s strani podjetnic je pomembno predvsem, da v dani stresni situaciji ostanemo čim bolj v stiku s svojimi čustvi, se osredotočimo na stvari, na katere lahko vplivamo, ter vpeljemo nove strategije in pristope, pri čemer so ključni pogum, zaupanje, radovednost, ranljivost in vera vase.

Hkrati ugotovitve naše raziskave nakazujejo potrebo po nadaljnjih raziskavah, kot sta preučevanje dejavnikov za pravočasno prepoznavo stresa ter ugotavljanje vpliva stresa, ki ga doživljajo podjetnice, na njihove družinske člane, saj je njihovo poslovno življenje tesno prepleteno z zasebnim. Poleg tega bi lahko naredili primerjavo izkušenj podjetnic z izkušnjami podjetnikov.

Opomba

Ta članek temelji na rezultatih raziskave, izvedene v okviru magistrskega dela z naslovom *Odziv izbranih slovenskih podjetnic na stres v času krize covid-19* avtorice Tine Korošec, ki je nastala pod mentorstvom izr. prof. dr. Ane Arzenšek na Univerzi na Primorskem, Fakulteti za management. Glavni poudarki raziskave so bili prilagojeni za strokovno obravnavo v članku. Celotno delo je dostopno na: <https://repozitorij.upr.si/IzpisGradiva.php?id=20828&lang=slv>.

Literatura

Ahmed, A. E., D. Ucbasaran, G. Cacciotti in T. A. Williams. 2022. »Integrating Psychological Resilience, Stress, and Coping in Entrepreneurship: A Critical

Review and Research Agenda.« *Entrepreneurship Theory and Practice* 46 (3): 497–538.

- Ashby, J. S., K. G. Rice, I. A. Kira in J. Davari. 2022. »The Relationship of COVID-19 Traumatic Stress, Cumulative Trauma, and Race to posttraumatic Stress Disorder Symptoms.« *Journal of Community Psychology* 50 (6): 2597–2610.
- Becker, J. C., L. Hartwich in S. A. Haslam. 2021. »Neoliberalism Can Reduce Well-Being by Promoting a Sense of Social Disconnection, Competition, and Loneliness.« *British Journal of Social Psychology* 60 (3): 947–965.
- Brockmann, O., in P. M. Garrett. 2022. »People Are Responsible for Their Own Individual Actions: Dominant Ideologies within the Neoliberal Institutionalised Social Work Order.« *European Journal of Social Work* 25 (5): 880–893.
- Chang, P.-J., X. Qian in C. Yarnal. 2013. »Using Playfulness to Cope with Psychological Stress: Taking into Account Both Positive and Negative Emotions.« *International Journal of Play* 2 (3): 273–296.
- Chapman Cook, M., in S. J. Karau. 2023. »Opportunity in Uncertainty: Small Business Response to COVID-19.« *Innovation & Management Review* 20 (2): 162–178.
- Clifford, C., E. Paulk, Q. Lin, J. Cadwallader, K. Lubbers in L. D. Frazier. 2022. »Relationships among Adult Playfulness, Stress, and Coping during the COVID-19 Pandemic.« *Current Psychology* 43:8403–8412.
- Crum, A. J., P. Salovey in S. Achor. 2013. »Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response.« *Journal of Personality and Social Psychology* 104 (4): 716–733.
- Crum, A. J., M. Akinola, A. Martin in S. Fath. 2017. »The Role of Stress Mindset in Shaping Cognitive, Emotional, and Physiological Responses to Challenging and Threatening Stress.« *Anxiety, Stress and Coping* 30 (4): 379–395.
- Eager, B., S. Grant in A. Martitz. 2015. »Entrepreneurs and the Stress-Coping-Strain Process: How Relevant Are Existing Theoretical Frameworks?« Predavanje na konferenci Australian Centre for Entrepreneurship Research Exchange (ACERE) Conference, Adelaide, februar.
- Fabeil, N. F., K. H. Pazim in J. Langgat. 2020. »The Impact of Covid-19 Pandemic Crisis on Micro-Enterprises: Entrepreneurs' Perspective on Business Continuity and Recovery Strategy.« *Journal of Economics and Business* 3 (2): 837–844.
- Ghafoor, A., in J. Haar. 2022. »Does Job Stress Enhance Employee Creativity? Exploring the Role of Psychological Capital.« *Personnel Review* 51 (2): 644–661.
- Global Entrepreneurship Monitor. 2023. *Global Entrepreneurship Monitor 2022/2023 Global Report: Adapting to a "New Normal"*. London: GEM.
- Gmelch, W. H. 1982. *Beyond Stress to Effective Management*. New York: Wiley.

- Gmelch, W. H. 1983. »Stress for Success: How to Optimize Your Performance.« *Theory into Practice* 22 (1): 7–14.
- Gorzelay-Dziadkowiec, M. 2021. »Covid-19: Business Innovation Challenges.« *Sustainability* 13 (20): 11439.
- Guitard, P., F. Ferland in É. Dutil. 2005. »Toward a Better Understanding of Playfulness in Adults.« *Occupational Therapy Journal of Research* 25 (1): 9–22.
- Hartmann, S., J. Backmann, A. Newman, K. M. Brykman in R. J. Pidduck. 2022. »Psychological Resilience of Entrepreneurs: A Review and Agenda for Future Research.« *Journal of Small Business Management* 60 (5): 1041–1079.
- Kariv, D. 2008. »The Relationship between Stress and Business Performance among Men and Women Entrepreneurs.« *Journal of Small Business & Entrepreneurship* 21 (4): 449–476.
- Kiecolt, K. J. 1994. »Stress and the Decision to Change Oneself: A Theoretical Model.« *Social Psychology Quarterly* 57 (1): 49–63.
- Kira, I. A., H. A. M. Shuwiekh, J. S. Ashby, S. A. Elwakeel, A. Alhuwailah, M. S. F. Sous, S. B. A. Baali, C. Azdaou, E. M. Oliemat in H. J. Jamil. 2023. »The Impact of COVID-19 Traumatic Stressors on Mental Health: Is COVID-19 a New Trauma Type.« *International Journal of Mental Health and Addiction* 21 (1): 51–70.
- Kokila, M., in R. Subashini. 2016. »Stress Faced by Women Entrepreneurs – A Critical Review.« *Sona Global Management Review* 10 (3): 85–91.
- Korošec, T. 2024. *Odziv izbranih slovenskih podjetnic na stres v času krize covid-19*. Magistrska naloga, Univerza na Primorskem.
- Lazarus, R. S., in S. Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Magnuson, C. D., in L. A. Barnett. 2013. »The Playful Advantage: How Playfulness Enhances Coping with Stress.« *Leisure Sciences* 35 (2): 129–144.
- Malhotra, N. K., in D. F. Birks. 2017. *Marketing Research: An Applied Approach*. New York: Prentice Hall.
- Manolova, T. S., C. G. Brush, L. F. Edelman in A. Elam, A. 2020. »Pivoting to Stay the Course: How Women Entrepreneurs Take Advantage of Opportunities Created by the COVID-19 Pandemic.« *International Small Business Journal* 38 (6): 481–491.
- Mayr, S., C. Mitter in A. Aichmayr. 2017. »Corporate Crisis and Sustainable Reorganization: Evidence from Bankrupt Austrian SMEs.« *Journal of Small Business Management* 55 (1): 108–127.
- McGonigal, K. 2017. *Druga stran stresa: zakaj je dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid*. Prevedla H. Marko. Ljubljana: UMco.
- Mesec, B. 1998. *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Perez, M. J. in P. S. Salter. 2019. »Trust, Innocence, and Individual Responsibility: Neoliberal Dreams of a Colorblind Peace.« *Journal of Social Issues* 75 (1): 267–285.
- Pyrkosz-Pacyna, J., M. Nawojczyk in L. Synowiec-Jaje. 2021. »Entrepreneurial Resilience in the COVID-19 Crisis: A Qualitative Study of Micro and Small Entrepreneurs in Poland.« *Polish Sociological Review* 216 (4): 571–592.
- Rauch, A., M. Fink in I. Hatak. 2018. »Stress Processes: An Essential Ingredient in the Entrepreneurial Process.« *Academy of Management Perspectives* 32 (3): 340–357.
- Sharma, G. 2017. »Pros and Cons of Different Sampling Techniques.« *International Journal of Applied Research* 3 (7): 749–752.
- Stephan, U., P. Zbierowski in P. J. Hanard. 2020. *Entrepreneurship and Covid-19: Challenges and Opportunities*. London: King's College London.
- Updegraff, J. A., in S. E. Taylor. 2000. »From Vulnerability to Growth: Positive and Negative Effects of Stressful Life Events.« *V Loss and Trauma: General and Close Relationship Perspectives*, uredila J. Harvey in E. Miller, 3–28. Philadelphia, PA: Routledge.
- Vartanian, O., S. A. Saint, N. Herz in P. Suedfeld. 2020. »The Creative Brain under Stress: Considerations for Performance in Extreme Environments.« *Frontiers in Psychology* 11:585969.
- Vazquez, C., C. Valiente, F. E. García, A. Contreras, V. Peinado, A. Trucharte in R. P. Bentall. 2021. »Post-Traumatic Growth and Stress-Related Responses during the COVID-19 Pandemic in a National Representative Sample: The Role of Positive Core Beliefs about the World and Others.« *Journal of Happiness Studies* 22 (7): 2915–2935.
- Venugopal, R. 2015. »Neoliberalism as Concept.« *Economy and Society* 44 (2): 165–187.
- Wang, X., H. Duan, Y. Kan, B. Wang, S. Qi in W. Hu. 2019. »The Creative Thinking Cognitive Process Influenced by Acute Stress in Humans: An Electroencephalography Study.« *Stress* 22 (4): 472–481.
- Wathelet, M., F. d'Hondt, E. Bui, G. Vaiva in T. Fovet. 2021. »Posttraumatic Stress Disorder in Time of COVID-19: Trauma or Not Trauma, Is That the Question?« *Acta Psychiatrica Scandinavica* 144 (3): 310–311.
- Wu, Y., W. Yu, X. Wu, H. Wan, Y. Wang in G. Lu. 2020. »Psychological Resilience and Positive Coping Styles among Chinese Undergraduate Students: A Cross-Sectional Study.« *BMC psychology* 8 (1): 79.