

MENADŽMENT LJUDSKIH RESURSA

SEMINARSKI RAD

STRESOVI NA RADU

SADRŽAJ

Pojam i priroda sresa	1
Uzroci stresa	4
Posledice stresa	6
Osobine ljudi i otpornost na stres	7
Upravljanje stresom	8
Literatura	9

<http://www.MATURSKIRADOVI.NET/>

Stresovi na radu

Pojam i priroda stresa

Stres je reč sa kojom se veoma često srećemo u svakodnevnom životu. Na osnovu brojnih istraživanja i njihovih rezultata, došlo se do zaključka da je veliki broj zaposlenih na svojim radnim mestima izložen stresnim situacijama, koje negativno utiču na radne sposobnosti i na zdravlje radnih ljudi.

Danas ljudi, uglavnom reč stres koriste kada žele da izraze svoje ili tuđe teške događaje u životu. Inače ova reč se prvi put čula u engleskom jeziku a prevedena na srpski jezik znači pritisak, napetost, napor, opterećenje.

U medicini i biologiji osnovne postavke o stresu dao je Hans Selye, endokrinolog iz Montreala. Po njegovoj misli stres kao stanje nespecifične napetosti se pojavljuje kao reakcija na spoljne uticaje u živom organizmu. Ovo stanje se posebno javlja u žlezdama sa unutrašnjim lučenjem koja kontroliše žlezda-hipofiza.

Vremeno je značenje reč stres promenilo različita značenja u medicini, biologiji, psihologiji. Međutim, svim tim shvatanjima je zajedničko da se pod tim podrazumeva neka spoljna sila koja deluje na određeni sistem kao i promenu u sistemu koje su nastale pod uticajem te sile. Spoljna sila koja predstavlja svaku promenu energije koja uzbuđuje receptore naziva se stresor, a promene koje nastaju pod dejstvom te spoljne sile nazivaju se stres.

Stresori se još mogu definisati i kao bilo kakav zahtev fizičke ili psihološke prirode koje se pred nas postavljaju u procesu življenja.

Stresori se mogu podeliti na:

Fizičke

Biološke

Psihološke i

Socijalne

Stresovi na radu

U **fizičke** spadaju sve promene u fizičkom okruženju čoveka, pre svega one velike, nagle i neočekivane (hladnoća, vrućina, zemljotres, erupcije vulkana, ...)

Biološke mogu biti spoljne (povrede organa, razne infekcije, ...) i unutrašnje (višak ili manjak hormona, ...).

U **psihološke** stresore spada sve što stvara neprijatne emocije: frustracije, ližvanja...

U **socijalne** spada sve društvene promene - ratovi, trajkovi...

Psihološke i socijalni stresori se zbog sličnosti zovu zajedničkim imenom psihosocijalni. Stresori mogu da deluje pojedinačno ili udruženo, s tim što istovremeno delovanje više njih brže iscrpljuje organizam.

Bez obzira na sva saznanja, gotovo da je nemoguće izbeći stres kako u svakodnevnom životu tako i u radnoj sredini. Radna sredina postaje stresna onda kada radnik njene zahteve doživljava jako mnogo veće u odnosu na njegove mogućnosti i nije sposoban da ih zadovolji.

Stres se javlja kako kod ljudi koji previše rade tako i kod ljudi koji nisu zaposleni ili su delimično angažovani.

Naučnik Seli je razlikovao dve vrste stresa:

Eustres i

Distres

Eustres je pozitivan stres koji utiče na poboljšanje zdravlja a **distres** je negativnog dejstva na zdravlje čoveka.

Stres nemora imati razno dejstvo. Važno je shvatiti da se mogu izbeći negativne reakcije na stres.

Stresovi na radu

Elementi koji karakterišu osobu koja je izuzetno otporni na stres jesu:
osećanje da nije bespomoćna u odnosu na spoljni svet već da upravlja svojim životom
Osećanje da je uključena u ono što dešava a ne da je izolovana od drugih
Osećanje da nova iskustva predstavljaju izazov a ne pretnju

UZROCI STRESA

Uzroke stresa možemo podeliti u dve osnovne grupe:
uzroke koji su direktno vezani za posao i
uzroke povezane sa drugim segmentima života pojedinca

Glavne uzroke stresa koji su povzani sa poslom možemo grupisati na sledeći način:
pojedini poslovi su izloženi stresu od drugih,
postojanja konfliktka između zahteva na poslu i zahteva izvan radnog mesta,
nesigurnost izazvana kontradiktornom uloga,
preopterećenje ili nedovoljna opterećenost,
velika odgovornost prema drugima,
nedostatak društvene podrške i
seksualno uznemiravanje

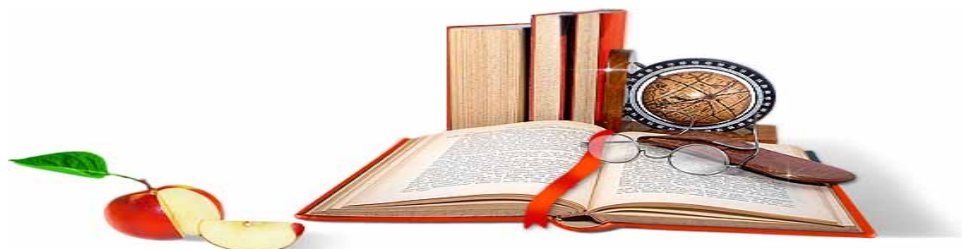
Različite profesije i različita radna mesta su različito izložena visokom riziku od stresa.
Najstresniji su poslovi lekara, pilota...

Najveća opasnost od stresa je kod poslova koji zahtevaju:

---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU WWW.MATURSKI.NET ----

[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG
WWW.MAGISTARSKI.COM
WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com