

Poboljšanje tretmana zaposlenih uticanjem na smanjenje njihovog stresa

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 34 | Nivo: FON

1. UVOD

Mnogi ljudi govore da je život prepun stresnih situacija, i da ih na ovom svetu najviše nervira konstantna neizvesnost, jer se svet stalno menja, i zato što niko od nas ne može dugoročno da se opusti posle nekog postignutog rezultata. Zapravo, celog života se takmičimo i trudimo se da ne izgubimo igru koju igramo, što mnogima predstavlja najveći izvor stresa.

Većina stres doživljava kao nešto što se ne može izbeći, kao sastavni element svakog uspeha, karijere, braka, veze i života uopšte, kao surovu stvarnost koja nas okružuje. Neki stres nazivaju „kugom“ XXI veka.

Zapravo, možemo konstatovati da je stres društveno prihvatljiv vid mentalne bolesti, koji kao takav može i treba biti eliminisan.

Stres se može definisati kao nezdravo psihološko funkcionisanje, i naš odgovor bi morao biti izražen u vidu smirenosti, nepaničenja i odsustva samosažaljenja. Odnosno, moramo posmatrati situaciju čistog uma, krajnje objektivno i korišćenjem raspoloživih činjenica, doneti racionalnu i realnu odluku. To bi onda predstavljalo naše zdravo psihološko funkcionisanje.

Ma koliko bilo apsurdno, možemo reći da stres može imati i svoju pozitivnu stranu, jer nas upozorava da se udaljavamo od normalnog psihičkog stanja, odnosno stanja sreće, kojem svi težimo.

Teorijski, svaki stres uključuje tri faktora, a to su:

STRESOR – svaki događaj ili samo određena okolnost uopšte, koja izaziva stres.

POJEDINAC – svaki čovek sa svojim specifičnostima ima različitu percepciju ili doživljaj određenih događaja, pa samim tim i različite reakcije na isti.

REAKCIJA – odgovor pojedinca kroz različito reagovanje u fizičkom i psihološkom smislu.

Javljuju se dve vrste stresa koje imaju suprotno emocionalno značenje:

EUSTRES – nastaje kao rezultat pozitivnog doživljaja;

DISTRES – nastaje kao posledica neprijatnog doživljaja.

Radna sredina stvara značajnu količinu stresa kod pojedinca i ako se stres ne izbalansira nekom zdravom i prijatnom aktivnošću, on može doprineti opštoj atmosferi nezadovoljstva na poslu.

Pored toga što nam zagorčava život, stres i puno košta. Procenjuje se da u Velikoj Britaniji odnese čak 10% društvenog bruto dohotka, a u SAD-u preko milijardu dolara svake godine.

2. STRES NA RADNOM MESTU

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com