

## Sadržaj

Stres na radu, uzroci, pristupi, reakcije i koping mehanizmi.....	1
Uzroci stresa.....	2
Reakcije na stres.....	4
Prevladavanje stresa.....	6
Wellness program.....	7
Literatura.....	8

## Stres na radu, uzroci, pristupi, reakcije i koping mehanizmi

Stres je mentalni napor: mentalni umor, monotonija, smanjena paznja, zasićenje. Da bi se stres umanjio ili otklonio treba prilagoditi uslove rada radniku i pri tom koristiti njegove sposobnosti, znanja i iskustva .

Stres je niz, za zaposlenu osobu štetnih fizioloških, psiholoških i bihevioralnih reakcija na situacije u kojima zahtevi posla nisu u skladu s njegovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama.

Konfliktna pritiskom obojena situacije izazivaju osećanja fizičke i psihološke nelagodnosti a stres kao forma fiziološkog i emocionalnog uzbuđenja koju ličnost doživljava pojavljuje se kao sastavni deo, odn. reperkusija konfrontacije sa problematičnim okolnostima u sredini.

Prolongirana izloženost stresnim okolnostima produkuje ozbiljne disfunkcionalne uticaje koji svakako imaju efekta na radnu sposobnost.

Pogledi na stres povezan sa poslom:

-1700 Rammizini - Opisao kako su određene bolesti povezane sa različitim tipovima posla, ukazivao na značaj prevencije pre nego samog tretmana okupacionih oboljenja.

-1900 – Munsterberg – Bavio se efektima umora u različitim zanimanjima, preporučio uvođenje režima odmora kako bi se unapredio radni elan, smanjio umor i povećala produktivnost.

- Selye – Generalni Adaptacioni Sindrom (GAS), stereotipni nespecifični šablon odgovora na stresor, sa tri distinktivna stadijuma

Generalni adaptacioni sindrom

Stadijum alarma - fiziološki odgovor ( povišen puls, brzina disanja, krvni pritisak, povećana mišćna tenzija, povećano lučenje adrenalina...), anksioznost, bes, umor

Stadijum otpora – Simptomi iz prve faze nestaju, sposobnost odolevanja stresoru raste, rezistencija na druge stresore je smanjena. U ponašanju je povišena verovatnoća donošenja loših i nepromišljenih odluka, moguće je subjektivno osećanje bolesti.

Stadijum iscrpljenosti – Kapaciteti adaptacije na stresor su iscrpljeni, razvoj stresom izazvanih oboljenja (glavobolja, čir...), kapacitet za odgovaranje na zahteve posla značajno je redukovan.

Ovakav tip odgovora na stres predstavlja "Fight or flight" reakciju na pretnju, koja je filogenetski ostatak nacina reagovanja, međutim u modernom vremenu neadaptivni tip odgovora

Da li je stres uvek neproduktivna, destruktivna pojava?

Stres može imati pozitivne i negativne efekte.

Stres sa pozitivnim konsekvencama mogao bi se nazvati eustres ( grč., eu-dobro), onakav stres koji ima stimulatивно dejstvo, unapređuje zalaganje, dovodi do povećanja radnog učinka, uspešnosti.

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

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)