

# Utjecaj stresa na radnom mjestu

---

**Vidaković, Luka**

**Master's thesis / Specijalistički diplomski stručni**

**2015**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Karlovac University of Applied Sciences / Veleučilište u Karlovcu**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:128:365419>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-06**



**VELEUČILIŠTE U KARLOVCU**  
Karlovac University of Applied Sciences

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Karlovac University of Applied Sciences - Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

**VELEUČILIŠTE U KARLOVCU  
SPECIJALISTIČKI DIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ  
SIGURNOSTI I ZAŠTITE**

**LUKA VIDAKOVIĆ**

**UTJECAJ STRESA NA RADNOM MJESTU**

**ZAVRŠNI RAD**

Karlovac, 2015. godine

**VELEUČILIŠTE U KARLOVCU  
SPECIJALISTIČKI DIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ  
SIGURNOSTI I ZAŠTITE**

**LUKA VIDA KOVIĆ**

**UTJECAJ STRESA NA RADNOM MJESTU**

**ZAVRŠNI RAD**

**Mentor: dr. sc. Jovan Vučinić, prof. v. š.**

Karlovac, 2015. godine

**VELEUČILIŠTE U KARLOVCU**  
**SPECIJALISTIČKI DIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ**  
**SIGURNOSTI I ZAŠTITE**

USMJERENJE: Zaštita na radu

Student: Luka Vidaković

Naziv teme: UTJECAJ STRESA NA RADNOM MJESTU

OPIS ZADATAKA: U temi *Utjecaj stresa na radnom mjestu* prvenstveno ću opisati što je stres te kako utječe na čovjeka. Zatim ću govoriti o problemima koje uzrokuje stres te kako iste probleme spriječiti. Na kraju ću provesti kratko istraživanje utjecaja stresa na radnom mjestu

Zadatak zadan:  
02/2015

Rok predaje:  
05/2015

Predviđeni datum obrane:  
05/2015

Mentor:  
Dr.sc. Jovan Vučinić, prof. v. š.

Predsjednik Ispitnog povjerenstva:  
Marijan Brozović, dipl. ing.

## **PREDGOVOR**

Zahvaljujem se mentoru prof. dr.sc. Jovanu Vučiniću na pomoći tijekom studiranja ukazanom povjerenju pri odabiru i obrani završnog rada. Također zahvaljujem svim profesorima tijekom studiranja na pomoći i susretljivosti. Zahvaljujem svim svojim prijateljima i kolegama na ogromnoj pomoći i podržavanju pri izradi završnog rada. I na kraju zahvaljujem obitelji na podršci tijekom studiranja.

## **SAŽETAK**

U ovom završnom radu opisao sam što je to stres. Zatim u temi sam analizirao kako stres utječe na čovjeka. Nadalje u temi se govori o načinima ublažavanja stresa te kako ga u potpunosti eliminirati. Na samom kraju sam proveo kratko istraživanje utjecaja stresa na radom mjestu.

## **SUMMARY**

In this thesis, I described what it was stress. Then, in the theme I analyzed how stress affects human. In addition to these are the methods of reducing stress and how to eliminate it completely. In the end I spent a short study of the impact of stress in the workplace.

# SADRŽAJ

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| 1. UVOD .....                                           | 1  |
| 2. STRES.....                                           | 2  |
| 2.1. IZVORI STRESA.....                                 | 4  |
| 2.1.1. Ostali izvori stresa .....                       | 4  |
| 2.2. REAKCIJE NA STRES .....                            | 7  |
| 2.3. OTPORNOST NA STRES.....                            | 8  |
| 2.4. NEZNANJE I IGNORIRANJE SIGNALA STRESA.....         | 9  |
| 2.5. SUOČAVANJE SA STRESNIM DOGAĐAJIMA .....            | 11 |
| 2.6. KAKO SE BORITI PROTIV STRESA .....                 | 13 |
| 2.7. KORISNI SAVJETI.....                               | 15 |
| 2.8. STRES I DEBLJANJE.....                             | 16 |
| 2.9. ŠEST MITOVA O STRESU .....                         | 17 |
| 3. ISTRAŽIVANJE O UTJECAJU STRESA NA RADNOM MJESTU..... | 19 |
| 4. ZAKLJUČAK .....                                      | 33 |
| 5. PRILOG .....                                         | 34 |
| 6. LITERATURA.....                                      | 36 |

# 1. UVOD

Postoji mnogo definicija stresa, ali općenito se može reći da je to obrazac emocionalnih i fizičkih reakcija koje prati subjektivan osjećaj preopterećenosti i koje nastaju kao reakcija na određene događaje. Ovakvi događaji nazivaju se stresorima, a imaju nekoliko karakteristika. Prvo, obično su po svojoj prirodi ekstremni, odnosno takvog su intenziteta da osjećamo kao da više ne možemo izdržati. Pored toga, izazivaju podijeljene osjećaje, u smislu da nešto i želimo i ne želimo u isto vrijeme (primjerice, možemo željeti položiti neki kolegij, ali ne željeti učiti za njega). I zadnje, bitno je naglasiti da su stresori događaji koje ne možemo ili mislimo da ne možemo kontrolirati.

Reakcije na stres mogu se opisati u terminima općeg adaptacijskog sindroma (GAS, od eng. general adaptation syndrome), kojeg je prvi opisao ekspert u istraživanju stresa, Hans Selye (1976). Prema GAS-u, reakcije na stresor pojavljuju se u tri stupnja. U prvom stupnju pojavljuje se alarmna reakcija kao odgovor na stresor. Ova reakcija povezana je s našim simpatičnim sustavom koji otpuštanjem različitih hormona priprema tijelo na odgovor tipa „bori se ili bježi“. Ako stresor nikako ne prestaje, ulazimo u stupanj otpora, u kojem uspijevamo odolijevati stresu, ali zato trošimo veoma velike tjelesne resurse i energiju. Završni stupanj je faza iscrpljenosti, do koje dolazi ako stres traje duže vrijeme i ako tijelo potroši svoju energiju i resurse. Prema Becku (2003. god.), ovu fazu karakterizira pojava različitih općih tjelesnih simptoma poput povećanja adrenalne žlijezde, smanjenja štitnjače i limfnih žlijezda, ali i specifičnih problema poput poremećaja u radu crijeva, učestalih prehlada i ostalih infekcija.

Brz tempo života, međuljudski odnosi, dugotrajno obrazovanje, poslovna kompeticija, borba za moć, društveni status ili golu egzistenciju, kontinuirani su izvor stresa. Posljedice ne rješavanja stresa kreću se (i najčešće se događaju redosljedom) od lošeg zdravlja preko rasturenih brakova i gubitka posla, do prerane smrti. Na sreću, moderni psihološki pristupi za rješavanje stresa veoma su efikasni i naučno provjereni.



## 2. STRES

Stresni događaj, odnosno stresor, definira se kao događaj koji osoba procjenjuje kao ugrožavajući ili opasan za nešto što je njoj važno, odnosno kao događaj za koji smatra da može izmjeniti tok njenog života. Stresor je, također, zahtjev kojem osoba ne može udovoljiti.

Stres je unutrašnje, subjektivno, odnosno intrapsihičko stanje koje predstavlja reakciju na stresor, odnosno stresni događaj. Stres se definira kao stanje mobiliziranosti psihofizičkih podsistema organizma. Postoje dvije kategorije stanja stresa, a to su stanje akutnog stresa i stanje kroničnog stresa.

Za stanje akutnog stresa karakterističan je doživljaj emocionalne patnje. Osoba je svjesna svoje "nervoze", uznemirenosti, tuge, potištenosti, bijesa prema sebi i drugima, pretjerane upotrebe alkohola, cigareta ili kave, slabe koncentracije, rastrešenosti, zaboravnosti, "opsjednutosti" istim mislima, te zabrinutosti za svoje psihičko stanje.

Sve se to negativno odražava na kvalitetu života, odnose s ljudima i na san, te dovodi do intenziviranja stanja stresa jer - sve su to novi stresori. Ako se osoba na vrijeme ne oslobodi stanja akutnog stresa, onda se ono razvija u stanje kroničnog stresa.

Za razliku od stanja akutnog stresa, za stanje kroničnog stresa karakteristično je odsustvo doživljaja emocionalne patnje, i to je suštinska razlika između stanja akutnog stresa i stanja kroničnog stresa. Ovo stanje nastaje tako što osoba vremenom razvija toleranciju na manifestacije akutnog stresa i navikava se na njih, ignorirajući ih ili negirajući. Pošto taj proces odvlači energiju osobnosti, osoba se u sve većoj mjeri emocionalno distancira od drugih ljudi, izbjegava intimne socijalne kontakte i intimne seksualne odnose, te sve teže pronalazi zadovoljstvo u svakodnevnim aktivnostima u sadašnjosti, fokusirajući se na ciljeve u budućnosti. Tipično razmišljanje osobe u stanju kroničnog stresa je: "Dok završim još ovo..."

Osoba u stanju kroničnog stresa prepoznaje se prije svega po tome što kompulzivno radi; kompulzivno znači prisilno: osoba stalno mora biti aktivna, oko nečega zauzeta i ne može se opustiti - eventualno uz upotrebu alkohola, droga, samoinicijativno korištenje tableta za smirenje ili kroz "mehanički" seks, ali vremenom razvija toleranciju i na sve ovo.

Pored kompulzivnog rada, koji je najizraženija i upadljiva manifestacija stanja kroničnog stresa, prisutni su umor, kronični nedostatak vremena, manjak motivacije, cinizam, negativizam, iritabilnost i pretjerana kritičnost prema drugima, impulzivno ponašanje, nesanica, kompulzivno bavljenje problemima sa posla izvan radnog vremena, duži oporavak od bolesti - čak i od bezazlenih kao što je prehlada. Takvo stanje konačno dovodi do fizičkog kolapsa (intenzivan bol, premor, malaksalost, onesvještavanje, pseudoepileptični napadi).

## **2.1. IZVORI STRESA**

Postoje tri glavna izvora stresa, a to su traumatski događaji, nedavne životne promjene i svakodnevne neugode. Traumatski stresori su događaji poput otmica, silovanja, ratnog stradanja, prirodnih katastrofa, itd. Zbog ovakvih stresora, osoba se može osjećati potišteno, prestrašeno, imati noćne more i nametajuće slike i može ponovno proživljavati događaj u glavi i mjesecima nakon što je on već prošao. U tom slučaju govorimo o posttraumatskom stresnom poremećaju.

### **2.1.1. Ostali izvori stresa**

#### **1. Briga**

Prvi izvor stresa je briga. Riječ je o dugotrajnom obliku straha uzrokovanom neodlučnošću. Često naučimo brinuti od svojih roditelja i nesvjesno ponavljamo taj obrazac ponašanja. Pogledajte oko sebe, većina ljudi je zabrinuta. Briga utječe na imunitet i podložnost bolestima. Tako se 40% ljudi brine za stvari koje se nikada nisu desile, 30% za stvari iz prošlosti koje se ne mogu promijeniti, 12% su nepotrebne brige za zdravlje, 10% male brige o beznačajnim stvarima. Ostalih 8% su brige na koje utječemo. Ne brinite se - živite u sadašnjosti. Zapišite situaciju koja vas brine i odmah zapišite rješenje. Odredite najgori mogući ishod i zamislite ga. Prihvatite taj ishod. Lijek za brigu je akcija. Borite se, djelujte...

#### **2. Smisao i svrha**

Drugi izvor stresa i negativnih emocija predstavlja stanje u kojem čovjek nema nikakvog smisla i svrhe u životu. Nema jasne ciljeve kojima teži. Uvijek imajte jasnu predodžbu o tome što želite postići. Odaberite, razmišljajte, zapisujte. Napravite spisak ciljeva i aktivnosti. Napravite planer aktivnosti. Već tada ćete živnuti...

### 3. Težnja da se nešto završi

Osjećamo se sretnima kada nešto završimo ili postignemo cilj. Nesretni smo kada nešto ostane nezavršeno. Odugovlačenje je najbolji primjer. Kad god odugovlačite, vi doživljavate stres. Ovaj stres manifestira se nesanicom, negativnim emocijama i laganim nerviranjem. Rješenje je završiti zadatak, ili ne odustati dok ga ne završite.

Oprostite, zaboravite ljudima oko sebe i krenite naprijed. Nitko vas ne može učiniti nesretnima ako postoji još uvijek ono što želite. Uvijek budite slobodni, i nikada od nikoga ništa ne očekujte.

### 4. Strah od neuspjeha

Ovaj strah se manifestira kroz neodlučnost, zabrinutost. Prati ga osjećaj "ja ne mogu" - osjećate ga u solarnom pleksusu. On uništava vašu ambiciju. To je uvjetovana reakcija naučena u djetinjstvu. Rješenje je da izgovarate u sebi "ja to mogu...ja to mogu". Zatim napravite ono čega se bojite. Upotrijebite strah kao izazov. Glumite i ponašajte se kao da taj strah nije ni postojao.

### 5. Strah od odbacivanja

On se sam po sebi manifestira onda kad vam je previše stalo do toga da dobijete potvrdu od drugih ljudi. Nauči se u djetinjstvu pod formulom "uvjetovanja ljubavi". Potreba za pohvalom prenosi se na sve dijelove života, privatnog i poslovnog. To je opsjednutost poslom i uspjehom. Ako ste užurbani, pripadate tom tipu. Ako ste nesigurni, također. Ako se prepoznajete - priznajte to. Mir i uspjeh možete pronaći samo u sebi samome. Donesite odluku da se promijenite. Naučite se opušitati. Šećite prirodom.

### 6. Odbijanje suočavanja sa stvarnošću

Do toga dolazi kad ne želimo priznati da postoji područje života u kojem trpimo neuspjeha. Tada odbijamo i pretvaramo se da je sve u redu. Kad dovoljno dugo nešto odbijamo, počinje manifestacija na fizičkom planu. Izbjegavanje realnosti pokreće nesanicu, glavobolju, probleme s probavom, depresiju, izljeve bijesa... Uvijek morate priznati stvari onakve kakve jesu. Rješenje je da se neprestano suočavate s problemima na direktan i objektivan način.

Tada postajete sve snažniji i samostalniji. Prestajete se bojati neugodnih situacija. Život prihvatite onakav kakav jest, a ne onakav kakav biste željeli da bude.

Pitajte se "što je to u mom životu s čime se ne mogu suočiti?"...To je teško pitanje, budite iskreni sami sa sobom. Možda radite pogrešan posao, možda ste u vezi s pogrešnom osobom...Slušajte odgovore iznutra. Kada dobijete odgovor "platite za to cijenu"...Nema kompromisa kada je život u pitanju.

## 7. Bijes

Bijes je najdestruktivnija emocija. Izljevi bijesa uzrokuju srčani napad, moždani udar, čir, migrenu, astmu, kožna oboljenja...Nekontrolirani bijes uništava brakove, odgoj djeteta, doprinosi gubitku posla...Bijes je nepotreban. Izvor bijesa je u nama, a ne u vanjskom svijetu. On izvire iz naše osobnosti. Bijes je reakcija koju mi biramo prema svakoj situaciji. Bijes biva potaknut bolom, osjećajem da vas netko napada. Iznevjerena očekivanja, kada stvari krenu loše...Kada smo ljuti, krvni tlak raste, tijelo se priprema za borbu. Često potiskujemo emocije i na žalost često eksplodiramo pred članovima svoje obitelji ili na ljude slabije od vas.

Preuzmite kontrolu nad svojim bijesom...Kad ga osjetite, zastanite, udahnite dva-tri puta duboko kroz nos i recite "ja sam odgovoran, ja sam odgovoran...". Sport rastjeruje bijes, udarajte nešto rukama... tenis, odbojka, košarka, boks, golf. Ljudi koji se bave stresnim poslom moraju se baviti sportom. Sav bijes se prelijeva u loptu ili predmet. Izbacivanje bijesa provodi se i "vrištanjem" negdje u šumi. Odlučite vratiti svoj duševni mir. Kontrolirajte svoje misli, disanje i šćite prirodom.

## 2.2. REAKCIJE NA STRES

Kratak odgovor je: definitivno ne. Dvije osobe mogu doživjeti identičan događaj, ali jedna iskusi izuzetnu visoku razinu stresa, a druga ga prihvati kao događaj koji je možda naporan i frustrirajući, ali koji joj u perspektivi može donijeti iskustvo, znanje ili neki drugi pozitivan ishod. Stres prouzrokuje naša subjektivna percepcija nekog događaja, a ne činjenica da je on sam po sebi stresan ili ne. Istraživač Lazarus navodi da pojava stresa kod neke osobe ovisi o dvije procjene događaja. Primarna se odnosi na to procjenjuje li osoba neki događaj važnim za njezine ciljeve, a sekundarna procjena je zaključak o tome posjeduje li osoba kapacitet za nošenje sa zahtjevima nekog stresnog događaja. Ako zaključimo da nam je neki događaj bitan za osobne ciljeve ali da nemamo kapacitete za uspješno suočavanje s njim, onda ćemo doživjeti stres.

Subjektivna procjena stresa ovisi i o našim strategijama suočavanja s problemima, odnosno o tome kojem izvoru pripisujemo svoje uspjehe i neuspjehe. Objašnjavanje uzroka određenih ishoda naziva se atribucijskim stilom. Prema istraživačima Abramsonu, Seligmanu i Teasdaleu, kad uzroke svojih neuspjeha pripisujemo sebi, odnosno unutrašnjim izvorima, („Ja sam kriv/a) koji su uz to trajni i stabilni („Nisam dovoljno inteligentan/na“) i globalni („Opet sam pao/la ispitu, kao i uvijek), vjerojatnije je da ćemo doživjeti osjećaj bespomoćnosti i depresije, što potiče doživljaj stresa.

## **2.3. OTPORNOST NA STRES**

Osim stilova suočavanja, izraženost reakcije na stres ovisi i o nekim osobinama osobnosti. Tako će, primjerice, tzv. čvrste osobe, odnosno one koje su posvećene svojim ciljevima, koje na poteškoće gledaju kao na izazove i koje imaju osjećaj kontrole nad svojim životom biti otpornije na doživljaj stresa, a isto vrijedi i za ekstravertirane i optimistične osobe. S druge strane, istraživači Friedman i Rosenman (1974) kažu da su osobe s tipom A ponašanja, odnosno one koje su neprestano u žurbi, ljutite, neprijateljski raspoložene prema drugim ljudima i pretjerano orijentirane prema postignuću, sklonije stresu i određenim popratnim fiziološkim reakcijama.

## 2.4. NEZNANJE I IGNORIRANJE SIGNALA STRESA

Iako stanje akutnog stresa predstavlja signal organizma da se “nešto događa”, a stanje kroničnog stresa da je “opsanost pred vratima”, osoba zbog neznanja i ignoriranja signala stresa nastavlja sa istim obrascima ponašanja i stilom života. Ponekad osobe koje pate od stanja kroničnog stresa dožive nekoliko fizičkih kolapsa (oštećujući određene neurološke funkcije ili organe u tijelu) prije nego što se obrate za stručnu pomoć.

Osoba koja pati od stanja kroničnog stresa u pravilu se prvo obraća za medicinsku pomoć zbog somatskih tegoba (hipertenzija, glavobolje, bolovi i ukočenost u vratu i leđima, napetost u abdominalnom predjelu). Nakon brojnih medicinskih pretraga (CT, EKG, i sl.), različitih dijagnoza i terapija, obično se utvrdi da nema direktnog organskog uzroka fizičkih tegoba, te se osoba na kraju obraća za psihološku pomoć.

\* \* \*

Ukratko, u stanju akutnog stresa osoba doživljava patnju, i to u prvom redu emocionalne prirode, a kod razvijenog stanja kroničnog stresa osoba se navikava na manifestacije stanja stresa i ne opaža ih kao problem, ali razvija brojne somatske simptome. Manifestacije stanja stresa i dalje "zvone na sva zvona" USPORI! ODMORI! OPUSTI SE!, ali pošto osoba u stanju kroničnog stresa više nema doživljaj osobne patnje i ignorira napetost, s vremenom dolazi do opće fizičke iscrpljenosti, a na kraju i do kolapsa organizma.

Sve veći broj ljudi u suvremenom svijetu, zbog neznanja i ignoriranja signala stresa, trpe psihofizičke tegobe dug vremenski period, oštećujući određene neurološke funkcije ili organe u tijelu.

Stres menadžment podrazumijeva učenje i sticanje racionalno-emotivnih i kognitivno-bihejvioralnih vještina prepoznavanja stanja stresa i upravljanja osobnim životom usprkos stresorima sa kojim se neprekidno susrećemo, kroz kontroliranje i smanjivanje utjecaja stresora. Vještine naučene kroz adekvatan racionalno-emotivni i kognitivno-bihejvioralni tretman omogućavaju osobi da efikasno izlazi na kraj sa teškim situacijama s ciljem da se osjeća bolje i povratu osjećaj kontrole u svoj život.



Tablica 1. Reakcije na stres

| Emocionalne reakcije                                                                                                                                                                                                                         | Tjelesne reakcije                                                                                                                                                                                                         | Kognitivne reakcije                                                                                                                                     | Ponašajne reakcije                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• tjeskoba</li> <li>• nemir</li> <li>• razdražljivost</li> <li>• krivnja</li> <li>• tuga</li> <li>• ravnodušnost</li> <li>• pretjerana osjetljivost</li> <li>• česte promjena raspoloženja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• znojenje</li> <li>• lupanje srca</li> <li>• bolovi u želucu</li> <li>• nesanica</li> <li>• promjena tjelesne težine</li> <li>• glavobolje</li> <li>• probavne smetnje</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• samokritičnost</li> <li>• rastresenost</li> <li>• slaba koncentracija</li> <li>• usporeno mišljenje</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• agresivnost</li> <li>• plakanje</li> <li>• pretjerana ovisnost o drugima</li> <li>• povlačenje u sebe</li> <li>• povećana konzumacija kave, alkohola, i sl.</li> </ul> |

## 2.5. SUOČAVANJE SA STRESNIM DOGAĐAJIMA

Budući da je stresne situacije u svakodnevnom životu nemoguće izbjeći, važno je pronaći što efikasnije načine suočavanja sa stresom, odnosno ublažavanja ili sprječavanja negativnih stresnih reakcija koje iz njih proizlaze. Svi ljudi, imaju razvijene načine suočavanja s takvim situacijama i najčešće im nije potrebna stručna pomoć. Suočavanje sa stresom odnosi se na pokušaje da na kognitivnom, emocionalnom i/ili ponašajnom planu svladamo, podnesemo ili umanjimo zahtjeve koje određena situacija pred nas postavlja. Neke događaje, odnosno situacije možemo spriječiti, nekima možemo izmjeniti tijek, a neki su događaji potpuno van naše kontrole. S obzirom na opći cilj koji želimo postići, načini suočavanja sa stresom mogu se podijeliti u tri skupine:

1. strategije usmjerene na problem pomoću kojih nastojimo promijeniti stresor
2. strategije usmjerene na emocije pomoću kojih nastojimo prihvatiti situacija takva kakva jest, trudeći se da je vidimo u malo boljem svjetlu nego na početku
3. strategije izbjegavanja pomoću kojih nastojimo izbjeći stresne situacije i događaje što više možemo – izbjegavanje osobe s kojom obično dolazimo u sukob, odlaganje ispita i sl.

Suočavanje usmjereno na problem koji uzrokuje stres je način nošenja sa stresom kod kojeg mijenjamo okolinu i situaciju u kojoj se nalazimo. Ono uključuje jasnije sagledavanje problema, stvaranje alternativnih rješenja, analizu prednosti i nedostataka pojedinih rješenja te odabir jednog od rješenja. Suočavanje usmjereno na problem može biti usmjereno i na promjenu same osobe, u smislu smanjivanja očekivanja, pronalaženja drugih načina nagrađivanja i učenje novih vještina. Ovaj je pristup djelotvoran ukoliko imamo mogućnost utjecaja u toj situaciji. Ukoliko nemamo utjecaja na stresnu situaciju, možemo poboljšati način na koji vidimo tu situaciju i kako se zbog toga osjećamo. To znači da, ukoliko nam je izvor poteškoća na poslu ostajanje na poslu nakon radnog vremena (jer se to očekuje od nas kako bi zadržali posao) jedino što možemo napraviti je pitati se što učiniti da nas to toliko ne pogađa. Taj način suočavanja naziva se suočavanja usmjereno na emocije i ima za cilj lakše podnošenje emocionalnog uzbuđenja izazvanog stresnom situacijom. Koristeći ove strategije možemo privremeno skretati misli s problema („Ovo nije vrijedno nerviranja“) ili smanjivati uznemirenost promjenom načina gledanja na problem („Ovo prijateljstvo mi ionako nije tako važno“).

Pristup usmjeren na emocije se može činiti manje „privlačan“ od prethodno navedenog pristupa budući da izvor stresa ostaje nepromijenjen, no i dalje predstavlja koristan način nošenja sa stresom.

Ljudi u stresnim situacijama najčešće koriste oba načina suočavanja, no koji će od njih prevladati ovisi o osobi, samom događaju i kognitivnoj procjeni situacije. Čitajući o strategijama suočavanja nameće nam se pitanje jesu li neki načini suočavanja djelotvorniji od drugih. Na to pitanje nije moguće dati jednostavan odgovor i on ovisi o velikom broju čimbenika - što je kriterij uspješnosti određene strategije, na kojoj razini funkcioniranja se uspješnost procjenjuje - psihološkoj, fiziološkoj ili ponašajnoj, te o samom pojedincu i stresnoj situaciji u kojoj se ona našao.

Popuštanje u svađi s partnerom ponekad može biti dobar način nošenja sa situacijom, međutim, ponekad bi se bolji rezultati postigli nepopuštanjem i „borbom“ za vlastito mišljenje. Zbog toga je važno istaknuti temeljna pravila o kojima treba voditi računa pri procjeni uspješnosti suočavanja:

1. ni jedan način suočavanja sam po sebi nije ni "loš" ni "dobar"
2. uspješnost suočavanja ima smisla procjenjivati jedino u odnosu na konkretnu situaciju
3. nužno je razmotriti kako je pojedina strategija suočavanja prilagođena istodobno i pojedincu i situaciji.

## 2.6. KAKO SE BORITI PROTIV STRESA

Osigurajte si adekvatnu socijalnu mrežu. Ako se okružite obitelji, prijateljima i ostalim dragim osobama, vjerojatno ćete naići na podršku za svoje probleme, a možda dobijete priliku da i vi pomognete drugima

Povjerite se nekome. Ako vam se u bilo kojem trenutku vaši problemi počnu doimati neizdrživim, ili samo trebate nekoga tko će vas slušati, nemojte sve držati u sebi. Nađite osobu od povjerenja, bilo da je to netko iz obitelji, prijatelj ili stručna osoba i iznesite joj svoje probleme.

Održavajte se u tjelesnoj formi. Bez obzira na to bavite li se nekim sportom ili svakodnevno odlazite u šetnje, kretanje može imati povoljan učinak na vaše psihofizičko zdravlje

Uvedite zdrave prehrambene navike. Budući da stres predstavlja opterećenje za organizam, ojačajte ga dovoljnim unosom hranjivih tvari i tekućine. Jedite dovoljno i umjereno te ne preskačite doručak.

Upravlajte stresom. Nastojte održavati ravnotežu između fakultetskih obaveza i privatnog života.

Ne shvaćajte život preozbiljno...ali ne shvaćajte ga ni neozbiljno. Nastojte prilaziti svemu sa zdravom dozom humora. Našalite se na svoj račun i krenite dalje. Ali svakako pazite da iz toga izvučete lekciju i da drugi put uđete bolje pripremljeni u sličnu situaciju.

Izradite raspored svojih obaveza. Pokušajte na početku svakog tjedna predvidjeti koje biste sve obaveze mogli imati i onda, ako možete, rasporedite ih po danima tako da vam niti jedan dan ne bude pretrpan i da imate dovoljno vremena za njihovo obavljanje

Sjetite se da je zdravlje na prvom mjestu. Ako primijetite da dugotrajan stres počinje narušavati vaše zdravlje, razmislite koji je izvor stresa i možete li ga ikako ukloniti ili ublažiti.

Odmarajte se. Ranije odlazite na spavanje. Možda će Vam trebati 9 sati sna, čak i više - nema veze. San nije trošenje vremena. Ništa ne može zamijeniti kvalitetan odmor.

Smijte se! Smijeh je najbolji lijek. Gledajte komedije – ako treba, svaki dan! Birajte društvo optimističnih osoba.

Smanjite na minimum gledanje uznemiravajućeg sadržaja na TV-u i Internetu.

Lagano vježbajte. Hodanje, yoga, tai chi, rastezanje, vježbe disanja povoljno djeluju na rad nadbubrežnih žlijezda. Izbjegavajte iscrpljujuće vježbe.

Pijte dovoljno vode. Zamijenite vodu iz pipe sa filtriranom ili izvorskom vodom.

Pripazite da unosite dovoljno kalija. Kalij je od iznimne važnosti za rad adrenalnih žlijezda. Voće i povrće su dobar izvor kalija. Uključite u svoju dijetu mrkvu, kukuruz, avokado, rajčicu, šparoge, špinat, jabuke, marelice, banane, naranče, kruške, jagode i alge.

Vitamin B5 (pantotenska kiselina) je također važan za rad nadbubrežnih žlijezda. Sadrže ga cjelovite žitarice, leća, grah, cvjetača, brokula, rajčica, kikiriki. Ako ne konzumirate redovito ove namirnice, kupite tablete sa kompleksom B vitamina, koje sadrže najmanje 50mg vitamina B5.

Pripazite na unos ostalih vitamina i minerala poput vitamina A, C i E, cinka, kroma, magnezija, mangana, esencijalnih masnih kiselina i aminokiselina.

Neke biljke (astralgus, ginseng, sladić, rhodiola, boražina i ashwagandha) pomažu radu nadbubrežnih žlijezda i preporučuju se osobama koje su izložene stresu.

Uzmite godišnji odmor. Ako je to moguće, nemojte sa sobom nositi mobilni telefon. Provedite odmor uživajući u lijepoj prirodi sa svojim bliskima.

## 2.7. KORISNI SAVJETI

### 1. Planiranje aktivnosti

Aдекватna organizacija vremena i zadataka olakšava planiranje dnevnih i tjednih obaveza i sprječava pojavu stresa uzrokovanog obavljanjem zadataka u posljednji trenutak.

### 2. Briga o tjelesnom zdravlju

Tjelesno zdravlje ima značajnu ulogu u smanjenju ili povećanju razine stresa. Narušeno tjelesno zdravlje može pojačati učinke stresa. Stoga je važno redovito vježbati, koristiti tehnike relaksacije te imati uredne navike spavanja i hranjenja.

### 3. Uživajte u životu

Važno je napraviti dobru ravnotežu između obaveza koje imamo i slobodnog vremena. Provođenje vremena s prijateljima i članovima obitelji pomaže u nošenju sa stresom i može povećati samopoštovanje. Svaki dan bi trebalo priuštiti si neku ugodnu i opuštajuću aktivnost, kao što su npr. vožnja biciklom, šetnja, odlazak u kino ili kazalište.

Ukoliko smo pod stresom, manja je vjerojatnost da ćemo uspješno obaviti zadatke. Vrlo je važno kod sebe pratiti i znati prepoznati znakove stresa, jer tek kad ih primjetimo postajemo svjesni da smo pod stresom i možemo učiniti nešto u vezi s tim.

## 2.8. STRES I DEBLJANJE

Zašto stres deblja? Odgovor je jednostavan. Tokom stresa u krv se ispuštaju velike količine kortizola.

Kortizol stvara inzulinsku rezistenciju, koja uzrokuje debljanje, jer se šećer i ugljikohidrati iz hrane ne sagorijevaju, nego se spremaju u masne stanice. To se rezultira taloženjem sala u području struka i bokova.

Kod takve situacije ne pomaže samo izbacivanje šećera i nezdravih ugljikohidrata iz prehrane. Najvažnije je smanjiti stres, koji izaziva višak kortizola i uzrokuje inzulinsku rezistenciju.

Potvrđeno je da tokom stresa većina ljudi posegne za grickalicama ili slatkišima. Samo mali postotak ljudi u stresnoj situaciji gubi apetit. Međutim, zabilježeno je da takvi ljudi „navaljuju“ na nezdravu hranu kasnije, kada stresna situacija prođe, i u kratkom roku nadoknade manjak kalorija.

Promjena dijete i načina života, zajedno sa pravilno odabranim biljnim lijekovima, mogu pomoći vraćanju zdravlja i ravnoteže nadbubrežnih žlijezda.

## 2.9. ŠEST MITOVA O STRESU

### 1. STRES JE JEDNAK KOD SVIH LJUDI

Ovaj mit je potpuno netočan. Stres je različit za svakog od nas. Ono što je stresno za jednu osobu ne mora biti i za drugu te svatko od nas reagira na stres na potpuno drugačiji način

### 2. STRES JE UVIJEK NEŠTO LOŠE ZA POJEDINCA

Prema ovoj tvrdnji život bez stresa trebao bi predstavljati sretan i zdrav život. To je netočno. Stres je za pojedinca ono što je napetost za violinske žice: slaba napetost i muzika je dosadna i škripava, uz previše napetosti žice pucaju. Stresna reakcija je korisna, priprema tijelo na anciju i djelovanje i to je pozitivno. Ono što može biti nepovoljno za pojedinca je dugotrajan stres s kojim se osoba ne zna nositi. Suočavanje sa stresom je ono što nas potiče i čini sretnima, a loše suočavanje ili nesuočavanje dovodi do negativnih posljedica

### 3. STRES JE SVUGDJE OKO NAS I NE MOŽEMO PODUZETI NIŠTA OKO TOGA DA GA IZGJEGNEMO

Ova tvrdnja nije u potpunosti isinita. Čovjek može planirati svoj život tako da stres ne ovlada njime. Efikasno planiranje uključuje određivanje prioriteta, rad na lakim problemima i onda prelazak na sve teže i teže. Kada se pojedinac loše suočava sa stresom, vrlo je teško određivati prioritete, ima osjećaj da je sve jednako teško i nerješivo

### 4. NAJPOPULARNIJE TEHNIKE ZA UKLANJANJE STRESA SU I NAJDJELOTVORNIJE

I ova je tvrdnja pogrešna. Nema univerzalno korisne tehnike za smanjenje stresa. Svi smo mi različiti, naši su životi različiti, situacije su različite i reakcije na njih su različite. Individualan program, krojen prema potrebama pojedinca je najefikasniji

### 5. AKO NEMA SIMPTOMA, NEMA NI STRESA

Odsustvo simptoma, ne znači i odsustvo stresa. Zapravo, potiskivanje simptoma lijekovima može dovesti do toga da ne osjećamo signale koje nam tijelo šalje i koji nas upozoravaju da je vrijeme za odmor i da smo iscrpljeni.



## 6. SAMO TEŠKI SIMPTOMI STRESA ZAHTJEVAJU POZORNOST

Ovaj mit smatra da blaže simptome, kao što su glavobolja ili mučnina, ne treba shvaćati ozbiljno. Ali to su zapravo rani znaci da nam život izmiče kontroli i da nam trebaju promjene i efikasniji načini suočavanja.

### **3. ISTRAŽIVANJE O UTJECAJU STRESA NA RADNOM MJESTU**

#### UVOD

Da bi svaki radnik bio produktivan i zadovoljan na poslu mora imati najmanje faktore koji ocrtavaju stres na poslu. Jedan od najvažnijih zadataka za radnike je smanjiti stresne učinke na minimum. Čovjekov radni potencijal ne može se ostvariti ako je neprestano ili čak djelomično izložen stresu.

Postoji mnogo faktora koji potiču stres. Primjerice težina radnih zadataka, radna okolina, nadređeni, kolege pa čak i privatni problemi nerijetko utječu na radni elan. Istraživanja tijekom godina su pokazala da je stres jedan od čestih razloga za davanje otkaza na radno mjesto. Zadatak smanjenja stresa na radnom mjestu nije samo stvar radnika nego i njegovog poslodavca jer njemu je u interesu pomoći radniku tako da može imati što produktivniju radnu snagu.

Čovjek koji je podložan stresu ne može se koncentrirati čak niti na najmanji radni zadatak, može biti agresivan prema ljudima u svojoj okolini, misli da mu se svijet ruši i takvi simptomi mogu dovesti čak do teške depresije ili anksioznosti.

Stres na poslu dovodi i do povećanja troškova što za poslodavca što za radnika. Uslijed stresne radne okoline čovjek može napraviti pogrešku koja može biti minorna ili pak skupa za tvrtku. Ali isto tako radnik je podložniji nezgodama.

Postoje različiti faktori koji utječu na stres na radnom mjestu te ću u ovom seminarskom radu objasniti koji su to faktori, ali i kako radnici doživljavaju stres te da li ga proživljavaju na svom radnom mjestu.

#### PROBLEM ISTRAŽIVANJA

Problem ovog istraživanja jest taj što se faktori stresa tijekom godina mijenja. Uslijed novih radnih mjesta ili tehnologije.

Također nisu svi radnici potpuno iskreni tijekom svog očitovanja o stresu braneći svog poslodavca.

Nakon razgovora i istraživanja naposljetku se postavlja pitanje kako uopće suzbiti stres na radnom mjestu jer postoji općenito mišljenje da je to nemoguće, da to jednostavno ide uz prirodu posla.

Stoga se postavlja ključno pitanje: "U kolikoj mjeri stres može utjecati na radnika i njegov radni zadatak?"

## CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja jest utvrditi koji čimbenici su potrebni da bi se radnike animiralo da se smanji stres na radnom mjestu te da bi njihova produktivnost i motivacija za posao bila veća.

Analizirat ću na koji način određene metode i čimbenici smanjenja stresa utječu na efikasnost u ostvarivanju ciljeva poduzeća.

Postavljam slijedeće parametre:

1. Uvjeti rada ( koliko je radnik zadovoljan radnim mjestom)
2. Radna okolina (da li su kolege kojima je okružen radnik jednako motivirane za rad te da li utječu na njegovo raspoloženje)
3. Sigurnost posla (da li radnik smatra da li mu poslodavac uskraćuje sigurnost u radnim zadacima)
4. Mogućnost napredovanja (da li postoji mogućnost da radnik nikako ne može napredovati )
5. Sustav nagrađivanja (možda ne postoje nikakvi dodatni poticaji za rad)
6. Odnos s pretpostavljenima (nezadovoljstvo u odnosu s pretpostavljenima)

## HIPOTEZA

Nakon istraživanja i analiziranja postavlja se hipoteza - da je samo zadovoljan radnik i izuzetno motiviran sposoban raditi u nekom poduzeću te da je je podložnost stresu minimalna.

Daljnijim unapređivanjem uvjeta rada kao i uvođenjem novih metoda motivacija radnika moguće je postići znatno bolje rezultate u pogledu zadovoljnih radnika i bolje produktivnosti na radu.

## ZADACI

Zadatak ovog istraživanja jest utvrditi kako uvjeti rada ili sama motiviranost utječu na smanjenje stresa i radnu produktivnost.

## METODE ISTRAŽIVANJA

Osnovne metode primjenjene u ovom radu jesu deskriptivna i analitička statistika koja se koristila tijekom prikupljanja podataka, kao i prilikom obrade i interpretacije rezultata i zaključaka. Podaci su vidljivi u obliku tabela.

Pismeni anketni upitnik kao instrument anketnog istraživanja sadržavao je pitanja s predloženim odgovorima. Kroz isto je naglašeno da je anketiranje dobrovoljno i anonimno te da će ti podaci služiti isključivo u svrhu ovog istraživanja te se u druge svrhe neće upotrijebiti.

Od anketiranih radnika dobiveni su njihovi stavovi i promišljanja o povećanju produktivnosti rada i smanjenju stresa na radnom mjestu.

### UZORAK ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je provedeno tijekom mjeseca ožujka 2014. godine u gradu Novska. Podjeljeno je 50 anketnih upitnika. Obradeno je 20 popunjenih upitnika. Ispitivanju se nije odazvalo 30 zaposlenika.

### NAZIV ISTRAŽIVANJA

Naziv istraživanja je: "*Utjecaj stresa na radnom mjestu.*"

### REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Kroz ovo istraživanje dobiveni su slijedeći rezultati:

#### **1. Spol**

- a) M
- b) Ž

Od ukupno podijeljenih 50 anketa, anketiranju se odazvalo 20 osoba od čega 14 žena i 6 muškaraca.

**Tablica broj 1. Struktura anketiranih zaposlenika**

|                                       |    |   |
|---------------------------------------|----|---|
| UKUPAN BROJ ANKETNIH LISTIĆA: 50      | Ž  | M |
| UKUPNO POPUNJENO ANKETNIH LISTIĆA: 20 | 14 | 6 |

## 2. Dobna skupina kojoj pripadaju:

- a) do 30 godina
- b) 30 - 50
- c) preko 50

Od ukupnog broja vidljivo je da je najveći broj u starosnom rasponu od 30 do 50 godina, a najmanje u starosnom rasponu preko 50 godina.

**Tablica broj 2. Dobna skupina anketiranih**

| <b>DOBNA SKUPINA</b> | <b>Ž</b>  | <b>M</b> |
|----------------------|-----------|----------|
| <b>DO 30 GODINA</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b> |
| <b>OD 30 DO 50</b>   | <b>9</b>  | <b>2</b> |
| <b>PREKO 50</b>      | <b>2</b>  | <b>0</b> |
| <b>UKUPNO:</b>       | <b>14</b> | <b>6</b> |

### 3. Stručna sprema

- a) SSS
- b) VŠS
- c) VSS

Najveći broj ispitanika ima visoku stručnu sprema dok jednak broj žena ima višu i srednju stručnu sprema kao i kod muškaraca.

Tablica broj 3: Stručna sprema anketiranih

| <b>STRUČNA SPREMA</b> |          |          |
|-----------------------|----------|----------|
|                       | <b>Ž</b> | <b>M</b> |
| <b>SSS</b>            | <b>4</b> | <b>1</b> |
| <b>VŠS</b>            | <b>4</b> | <b>2</b> |
| <b>VSS</b>            | <b>6</b> | <b>3</b> |

**4. Da li Vaša radna sredina odgovara zahtjevima Vašeg radnog mjesta?**

- a) u potpunosti odgovara
- b) potrebne su određene promjene
- c) ne odgovara

Na pitanje da li radna sredina odgovara zahtjevima radnog mjesta prema ponuđenim odgovorima su najviše odgovorili da bi se nešto moglo promijeniti dok na odgovore a i b su odgovorili podjednako i muški i ženski ispitanici.

**Tablica broj 4. Prikaz pokazatelja zadovoljstva radnom sredinom**

| <b>DA LI VAŠA RADNA SREDINA ODGOVARA ZAHTJEVIMA RADNOG MJESTA</b> |          |          |
|-------------------------------------------------------------------|----------|----------|
|                                                                   | <b>Ž</b> | <b>M</b> |
| <b>NE ODGOVARA</b>                                                | <b>3</b> | <b>2</b> |
| <b>POTREBNE SU PROMIJENE</b>                                      | <b>7</b> | <b>3</b> |
| <b>U POTPUNOSTI ODGOVARA</b>                                      | <b>4</b> | <b>1</b> |

**5. Da li poslodavac poduzima sve potrebne mjere kako bi se spriječio štetan utjecaj štetnih faktora na zdravlje?**

- a) Da
- b) Ne
- c) Planira to učiniti

**Tablica broj 5: Štetan utjecaj na zdravlje**

| <b>ŠTETAN UTJECAJ NA ZDRAVLJE</b> |             |                 |               |
|-----------------------------------|-------------|-----------------|---------------|
|                                   | <b>ŽENE</b> | <b>MUŠKARCI</b> | <b>UKUPNO</b> |
| <b>DA</b>                         | <b>8</b>    | <b>4</b>        | <b>12</b>     |
| <b>NE</b>                         | <b>2</b>    | <b>1</b>        | <b>3</b>      |
| <b>PLANIRA UČINITI</b>            | <b>4</b>    | <b>1</b>        | <b>5</b>      |

**6. U kojoj mjeri poslodavac prihvaća sugestije djelatnika prilikom pojavljivanja bilo kakvih čimbenika stresa na radnom mjestu?**

- a) uopće ne prihvaća
- b) djelomično prihvaća
- c) uvijek prihvaća

Obradom dobivenih rezultata vidljivo je da poslodavac djelomično prihvaća sugestije djelatnika. Međutim prevladava mišljenje da djelatnici ipak manje mogu utjecati na formiranje smanjenja stresa na radnom mjestu.

**Tablica broj 6: Sugestije djelatnika prilikom pojavljivanja čimbenika stresa na radnom mjestu**

| <b>U KOJOJ MJERI POSLODAVAC PRIHVAĆA SUGESTIJE DJELATNIKA PRILIKOM POJAVLJIVANJA BILO KAKVIH ČIMBENIKA STRESA NA RADNOM MJESTU</b> |             |                 |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|---------------|
|                                                                                                                                    | <b>ŽENE</b> | <b>MUŠKARCI</b> | <b>UKUPNO</b> |
| <b>UOPĆE NE PRIHVAĆA</b>                                                                                                           | <b>7</b>    | <b>2</b>        | <b>9</b>      |
| <b>DJELOMIČNO PRIHVAĆA</b>                                                                                                         | <b>4</b>    | <b>3</b>        | <b>7</b>      |
| <b>UVIJEK PRIHVAĆA</b>                                                                                                             | <b>3</b>    | <b>1</b>        | <b>4</b>      |

**7. Da li doživljavate stres na radnom mjestu?**

- a) Da
- b) Ne

**Tablica broj 7: Prikaz stresa na radnom mjestu**

| <b>DA LI DOŽIVLJAVATE STRES NA RADNOM MJESTU</b> |             |                 |               |
|--------------------------------------------------|-------------|-----------------|---------------|
|                                                  | <b>ŽENE</b> | <b>MUŠKARCI</b> | <b>UKUPNO</b> |
| <b>DA</b>                                        | <b>12</b>   | <b>5</b>        | <b>17</b>     |
| <b>NE</b>                                        | <b>2</b>    | <b>1</b>        | <b>3</b>      |



**8. Koliko ste zadovoljni odnosom kolega na poslu?**

- a) izuzetno sam zadovoljan/a
- b) odnos bi trebao biti korektniji
- c) izuzetno sam nezadovoljan/a

Prema dobivenim rezultatima većina ispitanika misli kako bi odnos s kolegama na poslu mogao biti korektniji, dok se podjednako odlučuju za odgovor a i b.

**Tablica broj 8: Pokazatelj zadovoljstva u odnosu s radnim kolegama**

| <b>KOLIKO STE ZADOVOLJNI ODNOSOM S KOLEGAMA NA POSLU</b> |             |                 |               |
|----------------------------------------------------------|-------------|-----------------|---------------|
|                                                          | <b>ŽENE</b> | <b>MUŠKARCI</b> | <b>UKUPNO</b> |
| <b>IZUZETNO SAM ZADOVOLJAN/A</b>                         | <b>2</b>    | <b>1</b>        | <b>3</b>      |
| <b>ODNOS BI TREBAO BITI KOREKTNIJI</b>                   | <b>10</b>   | <b>4</b>        | <b>14</b>     |
| <b>IZUZETNO SAM NEZADOVOLJAN/A</b>                       | <b>2</b>    | <b>1</b>        | <b>3</b>      |

**9. Imate li potpuno povjerenje u svoje radne kolege - suradnike?**

- a) imam potpuno povjerenje
- b) često sam u nedoumici
- c) nemam uopće povjerenja

Ovdje se najviše ženskih ispitanika odlučilo za odgovor b, dok su muškarci podjednako odgovarali na odgovore.

**Tablica broj 9: Pokazatelj povjerenja u radne kolege**

| <b>IMATE LI POVJERENJA U SVOJE RADNE KOLEGE - SURADNIKE</b> |             |                 |
|-------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|
|                                                             | <b>ŽENE</b> | <b>MUŠKARCI</b> |
| <b>IMAM POTPUNO POVJERENJE</b>                              | <b>3</b>    | <b>2</b>        |
| <b>ČESTO SAM U NEDOUMICI</b>                                | <b>9</b>    | <b>2</b>        |
| <b>NEMAM UOPĆE POVJERENJA</b>                               | <b>2</b>    | <b>2</b>        |

**10. Da li ste ikada bili izloženi ismijavanju i omalovažavanju od strane kolege?**

- a) jesam, vrlo često
- b) nekoliko puta
- c) nikada

**Tablica broj 10: Pokazatelj izloženosti ismijavanju i omalovažavanju**

| <b>DA LI STE IKADA BILI IZLOŽENI ISMIJAVANJU</b> |             |                 |
|--------------------------------------------------|-------------|-----------------|
|                                                  | <b>ŽENE</b> | <b>MUŠKARCI</b> |
| <b>JESAM VRLO ČESTO</b>                          | <b>5</b>    | <b>2</b>        |
| <b>NEKOLIKO PUTA</b>                             | <b>5</b>    | <b>1</b>        |
| <b>NIKADA</b>                                    | <b>4</b>    | <b>3</b>        |

**11. Kada bi Vam bio ponuđen posao za manje novaca, ali u poduzeću u kojem znate da su kolege i poslodavac jako susretljivi i u kojem znate da vlada prijateljska atmosfera, da li biste prihvatili?**

- a) Da
- b) Ne

**Tablica broj 11: Pokazatelj spremnosti na promjenu radnog mjesta**

| <b>DA LI BI PRIHVATILI PROMJENU RADNOG MJESTA ZBOG BOLJEG ODNOSA S KOLEGAMA</b> |             |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|
|                                                                                 | <b>ŽENE</b> | <b>MUŠKARCI</b> |
| <b>DA</b>                                                                       | <b>10</b>   | <b>4</b>        |
| <b>NE</b>                                                                       | <b>4</b>    | <b>2</b>        |

**12. Koliko ste zadovoljni sadašnjim poslom? Ako je najveća ocjena 5, a najmanja 1, kako biste ocijenili?**

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5

**Tablica broj 12: Pokazatelj zadovoljstva radnim mjestom**

| <b>KOLIKO STE ZADOVOLJNI SADAŠNJIM POSLOM</b> |             |                 |
|-----------------------------------------------|-------------|-----------------|
|                                               | <b>ŽENE</b> | <b>MUŠKARCI</b> |
| <b>1</b>                                      | <b>0</b>    | <b>0</b>        |
| <b>2</b>                                      | <b>0</b>    | <b>0</b>        |
| <b>3</b>                                      | <b>5</b>    | <b>1</b>        |
| <b>4</b>                                      | <b>5</b>    | <b>4</b>        |
| <b>5</b>                                      | <b>4</b>    | <b>1</b>        |

**13. Da li se bojite da ćete ostati bez posla?**

- a) vrlo se bojim
- b) ne bojim se
- c) ne razmišljam o tome

**Tablica broj 13: Pokazatelj zabrinutosti od gubitka posla**

| <b>DA LI SE BOJITE DA ĆETE OSTATI BEZ POSLA</b> |             |                 |
|-------------------------------------------------|-------------|-----------------|
|                                                 | <b>ŽENE</b> | <b>MUŠKARCI</b> |
| <b>VRLO SE BOJIM</b>                            | <b>2</b>    | <b>0</b>        |
| <b>NE BOJIM SE</b>                              | <b>5</b>    | <b>3</b>        |
| <b>NE RAZMIŠLJAM O TOME</b>                     | <b>7</b>    | <b>3</b>        |

**14. Koliko često doživljavate stres na poslu na dnevnoj bazi?**

- a) jako često
- b) vrlo rijetko
- c) nikada

**Tablica broj 14: Pokazatelj stresa na radnom mjestu na dnevnoj bazi**

| <b>KOLIKO ČESTO DOŽIVLJAVATE STRES NA POSLU NA DNEVNOJ BAZI</b> |             |                 |
|-----------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|
|                                                                 | <b>ŽENE</b> | <b>MUŠKARCI</b> |
| <b>JAKO ČESTO</b>                                               | <b>2</b>    | <b>4</b>        |
| <b>VRLO RIJETKO</b>                                             | <b>8</b>    | <b>1</b>        |
| <b>NIKADA</b>                                                   | <b>4</b>    | <b>1</b>        |

**15. Pruža li Vam poslodavac mogućnost za usavršavanje - napredovanje?**

- a) Da, kada god se ukaže za to prilika
- b) Ne, to je "rezervirano" za određene djelatnike
- c) Možda, ako se sam/a financiram

**Tablica broj 15: Pokazatelj mogućnosti usavršavanja - napredovanja**

| <b>PRUŽA LI VAM POSLODAVAC MOGUĆNOST ZA<br/>USAVRŠAVANJE/NAPREDOVANJE</b> |             |                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|
|                                                                           | <b>ŽENE</b> | <b>MUŠKARCI</b> |
| <b>DA, KAD SE UKAŽE<br/>PRILIKA ILI POTREBA</b>                           | <b>2</b>    | <b>1</b>        |
| <b>NE, TO JE<br/>NAMIJENJENO ZA<br/>ODREĐENE<br/>DJELATNIKE</b>           | <b>7</b>    | <b>3</b>        |
| <b>MOŽDA, AKO SE<br/>SAM/A FINANCIRAM</b>                                 | <b>5</b>    | <b>2</b>        |

**16. Da li smatrate da Vas poslodavac zlostavlja na bilo koji način?**

- a) Da
- b) Ne

**Tablica broj 16: Podaci o zlostavljanju od strane poslodavca**

| <b>DA LI SMATRATE DA VAS POSLODAVAC ZLOSTAVLJA NA BILO KOJI<br/>NAČIN?</b> |             |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|
|                                                                            | <b>ŽENE</b> | <b>MUŠKARCI</b> |
| <b>DA</b>                                                                  | <b>2</b>    | <b>1</b>        |
| <b>NE</b>                                                                  | <b>12</b>   | <b>5</b>        |

## ANALIZA ISTRAŽIVANJA

Da bi istraživanje bilo valjano i vjerodostojno anketu sam započeo s osnovnim pitanjima poput **spola, dobne skupila i stručne spreme**. To je relevantno iz razloga što je onda lakše utvrditi na moju stranu će ići odgovori ispitanika.

Zatim sam postavio pitanje: **Da li Vaša radna sredina odgovara zahtjevima vašeg radnog mjesta?** Ovo se pitanje nadovezuje na prethodnu tezu jer većina je u anketi odgovorila da su potrebne promjene u radnoj sredini, to je bilo očekivano.

**Da li poslodavac poduzima sve potrebne mjere kako bi se spriječio utjecaj štetnih faktora na zdravlje?** Ovo pitanje je bilo nužno jer velik postotak ispitanika smatra da njihov poslodavac poduzima sve mjere, no ipak je bilo ispitanika koji nisu zadovoljni potezima poslodavca.

Pretpostavljao sam da stres na radnom mjestu ima veze i sa prihvaćanjem ili neprihvaćanjem sugestija na radnom mjestu jer to zna biti obeshrabrujuće, zato sam postavio pitanje: **U kojoj mjeri poslodavac prihvaća sugestije djelatnika prilikom pojavljivanja bilo kakvih čimbenika stresa na radnom mjestu?** Zanimljivo je da je većina žena odgovorila da poslodavac ne prihvaća sugestije dok su muškarci gotovo jednako odgovarali na postavljene odgovore.

**Da li doživljavate stres na radnom mjestu?** Odmah sam pitao ovo pitanje jer sam htio vidjeti koliko će ispitanici biti iskreni. I nisam se začudio jer je većina gotovo 90 posto ispitanika odgovorila da doživljava stres na radnom mjestu. Pretpostavlja se da je i odnos s kolegama dosta velik čimbenik koji utječe na stres na radnom mjestu. Tako sam postavio pitanje: **Imate li potpuno povjerenje u svoje radne kolege - suradnike?** Često sam u nedoumici - to je odgovor koje su i ženski i muški ispitanici najviše birali.

Moguće je da se nalazite u radnoj sredini gdje je moguće ismijavanje i omalovažavanje kolega stoga sam postavio pitanje: **Da li ste ikada bili izloženi ismijavanju i omalovažavanju od**

**strane kolega?** Mislio sam da neće odgovarati iskreno, no onda se ispostavilo da su podjednako odgovarali na pitanja i muški i ženski ispitanici. Pretpostavio sam da bi možda ispitanici voljeli raditi na radnom mjestu gdje je manja plaća, ali gdje su kolege i pretpostavljeni susretljiviji, no odgovori su me iznenadili. Kontradiktorni su prethodnom pitanju, iako su možda izloženi ismijavanju na sadašnjem radnom mjestu, ne bi promijenili radno mjesto. Pitanje je bilo: **Kada bi Vam bio ponuđen posao za manje novaca, ali u poduzeću u kojem znate da su kolege i poslodavac jako susretljivi i u kojem znate da vlada prijateljska atmosfera da li biste prihvatili?**

**Koliko ste zadovoljni sadašnjim poslom? Ako je najveća ocjena 5, a najmanja 1, kako biste ocjenili?** Ovdje sam naveo ocjene da vidim kako bi ispitanici ocjenili zadovoljstvo. Ocjene su pretežno bile usmjerene od 3 do 5. Podjednako kako za 3, tako i za 4 i 5.

Bojazan od gubitka posla uvijek postoji tako su na pitanje: **Da li se bojite da ćete ostati bez posla?**, odgovorili najviše da se ne boje ili da uopće ne razmišljaju o tome. Postavio sam već pitanje da li ispitanici doživljavaju stres na poslu, ali sam želio postaviti pitanje:

**Koliko često doživljavate stres na dnevnoj bazi?** Jer to može biti veliki pokazatelj nezadovoljstva na poslu. Odgovorili su da vrlo rijetko doživljavaju stres, ali žene, muškarci ga puno češće doživljavaju na dnevnoj bazi. Svaki radnik želi imati mogućnost napredovanja pa sam postavio pitanje: **Pružila li Vam poslodavac mogućnost za usavršavanje - napredovanje?** Većina žena misli da je to ipak rezervirano samo za određene djelatnike, pa tako i muškarci. Zlostavljanje na radnom mjestu nije nepoznanica pa sam tako pitao: **Da li smatrate da Vas poslodavac zlostavlja na bilo koji način?** Većina ih je odgovorila da ih ne zlostavlja.

Što se tiče teze ovog rada možemo zaključiti da stres uvelike utječe na produktivnost radnika na radnom mjestu te da postoji puno čimbenika koji potiču stres.

Iz ovog istraživanja se može zaključiti da radnici doživljavaju stres na različite načine. Većina ih je povezana sa sadašnjim poslom na kojem rade te samim poslodavcem.

Među brojnim faktorima koji utječu na stres jest socijalni faktor, radnici bi promijenili radno mjesto zbog bolje pozicije ili plaće. Slijedeći je faktor mogućnost napredovanja i stručnog usavršavanja.

Ostali bitni faktori su odnos s kolegama i pretpostavljenima te sudjelovanje u odlučivanju kao važan dio motivacijskog procesa.

Većina motivacije za radnike se odnosi na poslodavce. Ako poslodavci imaju sluha i volje poslušati radnike za što većom produktivnosti i napredovanja u samom poduzeću, onda će i radnici biti manje podložni stresu i bit će manje faktora koji utječu na stres na radnom mjestu.

Neki od prijedloga za bolju motiviranost jest organiziranje sastanaka s radnicima, motiviranje u obavljanju zadataka, mogućnost otvorenosti prema radnicima za sva pitanja vezana uz posao. Te bilo bi poželjno i uvođenje nagrađivanja ili potpore za obavljene zadatke.

Ovaj rad je pokazatelj da se na poslu doživljava stres, gotovo pa u jednakoj mjeri kod žena pa tako i kod muškaraca. Radnici su često izloženi konfliktima, nepravdi, nemotiviranju, radno mjesto nije oblikovano prema njihovim kvalifikacijama ili mogućnostima te nema radne produktivnosti.

## 4. ZAKLJUČAK

Što se tiče teze ovog rada možemo zaključiti da stres uvelike utječe na produktivnost radnika na radnom mjestu te da postoji puno čimbenika koji potiču stres.

Treba uzeti u obzir da stres nije uvijek negativan. Prvo, stres mogu prouzrokovati događaji koji su zapravo po svojoj prirodi pozitivni, poput ulaska u brak, preseljenja u novi, veći stan ili dobitka posla. Ono što prouzrokuje stres zapravo je promjena na koju se moramo naviknuti.

Drugo, stres može imati i pozitivne posljedice. Uspješno nošenje sa stresom pomaže nam da ga i u budućnosti lakše svladamo jer nas stresna iskustva ojačavaju. Pored ovog, osjećaj stresa mobilizira naše tjelesne i psihološke resurse i energiju pa nam umjereni stres zapravo može koristiti u uspješnijem nošenju sa svakodnevnim događajima. Ovo posebno može biti korisno u situacijama polaganja ispita, pisanja seminara i sličnim prilikama.



## 5. PRILOG

### ANKETNI LISTIĆ: UTJECAJ UVJETA RADA I MOTIVACIJE RADNIKA NA RADNU PRODUKTIVNOST

Poštovani/a, ova se anketa provodi u svrhu pisanja seminarskog rada. Anketa je anonimna i podaci iz nje ni na koji način neće bit zloupotrijebljeni. Molimo Vas da pažljivo popunite ovu anketu. Zahvaljujemo na suradnji i na Vašem vremenu.

**1. Spol**

- a) M
- b) Ž

**2. Dobna skupina kojoj pripadate**

- a) do 30 godina
- b) 30-50
- c) preko 50

**3. Stručna sprema**

- a) SSS
- b) VŠS
- c) VSS

**4. Da li Vaša radna sredina odgovara zahtjevima Vašeg radnog mjesta?**

- a) U potpunosti odgovara
- b) Potrebne su određene promijene
- c) ne odgovara

**5. Da li je poslodavac poduzeo sve potrebne mjere kako vi spriječio utjecaj štetnih faktora na zdravlje?**

- a) da, poduzeo je
- b) nije
- c) planira to učiniti

**6. U kojoj mjeri (kada za to postoje uvjeti) poslodavac prihvaća sugestije djelatnika prilikom opremanja radnog mjesta?**

- a) uopće ne prihvaća
- b) djelomično prihvaća
- c) uvijek prihvaća

**7. Da li doživljavate stres na radnom mjestu?**

- a) Da
- b) Ne

**8. Koliko ste zadovoljni odnosom s kolegama na poslu?**

- a) izuzetno sam zadovoljan/a
- b) odnos bi trebao biti korektniji
- c) izuzetno sam nezadovoljan/a

- 9. Imate li povjerenja u svoje radne kolege - suradnike?**
- a) imam potpuno povjerenje
  - b) često sam u nedoumici
  - c) uopće nemam povjerenja
- 10. Da li ste ikada bili izloženi ismijavanju ili omalovažavanju od strane kolega?**
- a) jesam, vrlo često
  - b) nekoliko puta
  - c) nikada
- 11. Kada bi Vam bio ponuđen posao za manje novaca, ali u poduzeću u kojem znate da su kolege i poslodavac jako susretljivi i u kojem znate da vlada prijateljska atmosfera, da li biste prihvatili?**
- a) Da
  - b) Ne
- 12. Koliko ste zadovoljni sadašnjim poslom? Ako je najveća ocjena 5, a najmanja 1, molimo Vas da ocjenite (zaokružite):**
- a) 1
  - b) 2
  - c) 3
  - d) 4
  - e) 5
- 13. Da li se bojite da ćete ostati bez posla?**
- a) vrlo se bojim
  - b) ne bojim se
  - c) ne razmišljam o tome
- 14. Koliko često doživljavate stres na poslu na dnevnoj bazi?**
- a) jako često
  - b) vrlo rijetko
  - c) nikada
- 15. Pruža li Vam poslodavac mogućnost za usavršavanje - napredovanje?**
- a) Da, kada god se za to ukaže prilika
  - b) Ne, to je rezervirano za određene djelatnike
  - c) Možda, ako se sam/a financiram
- 16. Da li smatrate da Vas poslodavac zlostavlja na bilo koji način?**
- a) Da
  - b) Ne

## 6. LITERATURA

1. Bilješke s predavanja
2. Konzultacije s profesorom
3. <http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/stres>
4. <http://doktor.jutarnji.hr/utjecaj-stresa-na-organizam/1077171/>
5. <http://www.krnetic.com/stres.html>
6. <http://www.ordinacija.hr/budi-sretan/kolumna/7-izvora-stresa/>
7. Beck, R. C. (2003). Motivacija: teorija i načela. Jastrebarsko: Naklada Slap.
8. Cohen, S., Doyle, W. J., Skonei, D. P., Fireman, P., Gwaltney, J.M., Newsom, J.T. (1995). State and trait negative affect as predictors of objective and subjective symptoms of respiratory viral infections. *Journal of Personality and Social Psychology*
9. Friedman, M., Rosenmann, R. H. (1974). Type A behaviour and your heart. New York: The Modern Library
10. Larsen, R. J., Buss. D. M. (2008). Psihologija ličnosti. Jastrebarsko: Naklada Slap.
11. Selye, H. (1976). The stress of life. New York: McGraw-Hill.
12. [http://www.fer.unizg.hr/dobrodosli/kako\\_uspjesno\\_studirati/stres](http://www.fer.unizg.hr/dobrodosli/kako_uspjesno_studirati/stres)
13. <http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/stres>