

KAKO SU POVEZANI IZVORI STRESA U POSLU?

- ▶ **Nerealistični rokovi** → proizvode **pritisak** i preplavljaju zaposlenike
- ▶ **Minimalan osjećaj kontrole** nad radnim aktivnostima → **smanjenje** motivacije i **radnog učinka**
- ▶ Slaba **međusobna podrška i suradnja** → pojačan osjećaj izoliranosti
- ▶ Nedovoljna pripremljenost za posao, novi posao, **neadekvatni trening** → povećanje broja grešaka, sporost u obavljanju posla
- ▶ Manjak informacija → povećanje brige o **sigurnosti posla, karijere ili plaće**
- ▶ **Kultura okrivljavanja** → smanjena otvorenost i povjerenje, izbjegavanje razgovora o problemima, skrivanje pogrešaka
- ▶ **Neefikasni menadžment** → zaposlenicima nedostaje osjećaj smisla i smjera
- ▶ **Višestruki menadžment** (nekoliko menadžera koji prioritiziraju posao) → smanjenje kvalitete obavljenog posla, konflikt prioriteta, **povećana vjerojatnost izgaranja zaposlenika**
- ▶ Neadekvatno **fizičko radno okruženje** (pretjerana toplina, hladnoća, buka, nedovoljno osvjetljenje, neudobno radno mjesto, neispravna oprema) → umor, smanjenje motivacije, povećanje mogućnosti za pogrešku (emocionalna i kognitivna **pogreška u interpretaciji radnih uvjeta**- da su ugrožavajući iako uistinu nisu)

IZVORI STRESA ČESTO SU UNUTRAŠNJI FAKTORI

- Motivi, osjećaj identiteta (tko smo) / osobne vrijednosti se izjednačuju s onim što radimo (ili onim kako nas vide u radu)
- Nakupljanje emocija s kojima ne izlazimo na kraj: tugovanje, razočaranje, konflikti, osjećaj nesigurnosti, frustracija
- Negiranje osnovnih potreba , npr. potreba za spavanjem, adekvatnom prehranom, odmorom, rekreacijom, kreativnosti, intimnosti, spiritualnosti, privatnosti
- Nedostatak osobnog planiranja/upravljanja energijom i vremenom
- Nesposobnost postavljanja granica i ograničenja - dugotrajna fokusiranost i efikasnost unatoč potrebi za predahom

Izvor: OSHA Europska agencija za sigurnost i zdravlje