

Sadržaj	
Sadržaj	2.
Pojam i priroda stresa	3.
Uzroci stresa	6.
Posledice stresa	8.
Osobine ljudi i otpornost na stres	9.
Upravljanje stresom	10.
Literatura	12.

POJAM I PRIRODA STRESA

Rezultati brojnih istraživanja pokazuju da se veliki broj zaposlenih suočava sa visokim nivom stresa na radnom mestu, koji negativno utiče, kako na njihove radne sposobnosti, tako i na zdravlje.

Reč stres se prvi put sreće u engleskom jeziku. U prevodu na srpski jezik znači pritisak, napetost, napor, opterećenje. Lajci tu reč koriste kada žele da izraze razne svoje i tuđe neprijatne i teške događaje u životu.

U medicini i biologiji osnovne postavke o stresu prvi je dao Hans Seli (Hans Seluyé), endokrinolog iz Montreala, u okviru svog učenja o opštem adaptacionom sistemu. Po njegovom shvatanju, kao reakcija na spoljne uticaje u živom organizmu, pojavljuje se stanje nespecifične napetosti. Ono se pojavljuje u morfološkim i funkcionalnim promenama u različitim organima, a posebno u žlezdama sa unutrašnjim lučenjem koje su pod kontrolom žlezde-hipofize. Seli je shvatio da te promene imaju zaštitni karakter i da su usmerene na to da mobilišu sve resurse organizma u smislu savlađivanja štetnog uticaja.

Stres nije fenomen savremene civilizacije: on je pratilac čoveka od kada postoji kao društveno biće.

Istorija stresa može se identifikovati sa čovekovom istorijom, jer je proizveden onim što čovek jeste.

Svaka socijalna sredina i kulturni obrazac proizvodi uslove za stvaranje različitih oblika stresa. On je, moglo bi se reći, posledica čovekove nesavršenosti na svim nivoima: od psiho-biološkog, intelektualno-mentalnog, do socijalnog. On je, dakle izazvan i endogenim i egzogenim faktorima. I kada se pitamo šta je čovekova evolucija, valja reći da je to preobražavanje njegovih čula i adaptacija na mnoge izazove života, i stvaranje uslova za njihovo prevazilaženje.

To nije bila avantura koju je čovek hteo – nego ona koja mu je nametnuta. Da bi nedaće bile veće, kroz muke adaptacije čovek je počesto opstajao tako što je više bio on što nije nego ono što je trebalo i mogao da bude.

Iako su recimo, ljudi u prošlosti neznajući umirali od posledica stresa – stres kao teoriski koncept je novijeg datuma. On je čedo dvadesetog veka. Taj koncept je izraz integracije istočnog i zapadnog iskustva u načinu življenja. On dolazi u vreme kada nauka doživljava prosperitet i pokušava da se vrati čoveku nije više tajna da je nauka učinila mnogo za čoveka ali ipak nije dospela do suštine čovekovog bića. A stres je upravo fenomen koji se dotiče suštine njegovog postojanja.

Prilikom proučavanja stresa javlja se potreba da se odvojeno razmatra spoljna sila koja deluje na određeni sistem, a posebna promena u sistemu koje su nastale pod njenim uticajem.

Stresori visokog intenziteta i dugog trajanja deluju nepovoljno, zato što izazivaju jaču stresnu reakciju i lakše dovode do sloma adaptivnih snaga. Posebno stresorno deluju situacije čiju je evoluciju i dužinu trajanja nemoguće predvideti zato što demoralizuju osobu. Intenzitet stresne reakcije pa je njen konačan ishod često zavisi i od toga da li je moguće delovanje stresora neutralisati ili bar ublažiti. Neke od stresogenih situacija moguće je izbeći. Međutim, nije uvek celishodno izbegavati stresne situacije.

Uspešno konfrontiranje snijma osposobljava jedinku za nove slične situacije koje su sastavni deo života tako, stičemo određenu veštinu preživljavanja samopouzdanje koje je veoma bitno za izbor primernog reagovanja. Nekada stresori deluju pojedinačno, a nekada udruženo. Istovremeno delovanja više njih a to je vrlo čest slučaj brže iscrpljuje adaptivne snage organizma.

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

www.maturskiradovi.net

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