

SADRŽAJ

I	OPŠTE NAPOMENE I OBRAZLOŽENJA	4
II	1.U V O D	10
	1.1 Predmet istraživanja	11
	1.2 Potrebe izučavanja	11
	1.3 Negativne refleksije stresa	11
	1.4 Potrebe razrješavanja stresa i otklanjanja refleksija	11
	1.5 Potrebe istraživanja dimenzija stresa	12
III	2.TEORIJSKI PRISTUP	13
	2.1 POJMOVNO ODREĐENJE STRESA	13
	2.2 STRES MENADŽMENT	17
	2.2.1 Opšta razmatranja	17
	2.2.2 Epidemija novog doba “Menadžerska bolest”	20
	2.2.3 Različitost Menadžerskih bolesti	24
	2.3 STRES I RADNO MJESTO	25
	2.3.1 Lična odgovornost	28
	2.4 PRINCIPI BORBE PROTIV STRESA	31
	2.4.1 Lična strategija	33
	2.4.2 Organizaciona strategija	34
	2.4.3 Promjene životnog stila LJR izloženih rizicima stresa	34
	2.4.4 Primjena fizioloških tehnika	35
	2.4.5 Primjena saznavnih tehnika	35
	2.5 UZROCI STRESA	36
	2.5.1 Stresna zanimanja	37
	2.5.2 Buka i stres	37
	2.6 MEDICINSKO OBJAŠNJENJE STRESA	40
	2.6.1 Reakcija na stres	45
	2.7 POSLJEDICE STRESA	48
	2.7.1 Psihološke i emocionalne posljedice	48
	2.7.1 Fizičke posljedice	48
	2.7.3 Vrste stresa	49
	2.7.4 Otklanjanje psihičkog stresa	49
	2.8 PRISTUPANJE STRESU	54
	2.8.1 Najčešće strategije suočavanja sa stresom	54
	2.8.2 Vježbe za rješavanje psihičkog stresa	55
	2.8.3 Kognitivno-ponašajne metode	58
	2.8.4 Upravljanje fizičkim stresom	60
	2.8.4 Prilagodba na stres i psihosomatske bolesti	62
	2.8.5 Sindrom sagorjevanja na poslu	63

	2.9 MOBBING	65
	2.9.1 Mobbing, zlostavljanje na radnom mjestu	65
	2.9.2 Faze razvoja «mobbing-a»:	69
	2.9.3 Obilježja mobbinga kao fenomena	70
	2.9.4 Pad kvaliteta i djelotvornosti rada	72
	2.9.5 Povezanost stresa na radnom mestu i mobbinga	74
	2.9.6 Prevencija «MOBBING-a»	77
	2.10 STATISTIKE I ISTRAŽIVANJA STRESA U SVIJETU	80
	2.10.1 Neka istraživanja stresa u svijetu	80
	2.10.2 Stres na radnom mjestu – Anketa za Bosnu i Hercegovinu	81
	2.10.3 Istraživanja uticaja stresa na radnom mjestu u preduzeću “DELKOM” D.D Tuzla	86
	2.11 KARAKTERISTIKE ZAKONSKIH OSNOVA U SPRIJEČAVANJU I ZLOSTAVLJANJA NA RADU	94
	2.11.1 Određivanje pojma	94
	2.11.2 Vrste zlostavljanja na radu	95
	2.11.3 Učestalost zlostavljanja na radu	96
	2.11.4 EU zakonodavstvo	97
	2.11.5 Posljedice zlostavljanja	98
	2.11.6 Zakonodavstvo	100
	2.11.7 Prisutnost zlostavljanja na radu	101
	2.12 OSNOVNA PITANJA I SMJERNICE KOJE SE TREBAJU UREDITI ZAKONOM	103
IV	3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	105
	3.1. Predmet istraživanja	105
	3.2. Ciljevi istraživanja	105
	3.3. Hipoteze	106
	3.4. Varijable	107
	3.5. Metode i instrumenti istraživanja	107
	3.6. Populacija i uzorak	108
	3.7. Mjesto i vrijeme istraživanja	108
	3.8. Način popularizacije rezultata istraživanja	108
	3.9. Analiza rezultata istraživanja	108
V	4. NACRT PRIJEDLOGA ZAKONA O SPRJEČAVANJU ZLOSTAVLJANJA NA RADU	109
VI	5.ZAKLJUČAK	120
VII	6.LITERATURA	124
VIII	7. BIOGRAFIJA	127