

# UTJECAJ INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE NA STRES

*dr.sc. Oliver Hip*

*Robert Idlbek, dipl. inf.*

# SADRŽAJ

1. UVOD
2. INFORMACIJSKA TEHNOLOGIJA I STRES
3. REZULTATI PROVEDENOG  
ISTRAŽIVANJA
4. ZAKLJUČAK

# 1. UVOD

- Stres se danas drži jednim od najvažnijih uzročnika mnogih problema i karakteristika je svakog posla.
- Stres je svaka okolnost koja postavlja posebne fizičke i/ili psihičke zahtjeve na osobu tako da izaziva neobičan ili neuobičajen odgovor.
- Stres se definira kao nespecifični odgovor organizma na zahtjeve koji nadilaze njegove mogućnosti. Stanje stresa izazvano je potrebno da se odgovori na prepreku, promjenu ili neki podražaj iz čovjekove okoline.

- Stručnjaci se slažu da osim negativnog stresa ili distresa postoji i pozitivni stres ili eustres, koji nam je potreban da bismo normalno funkcionirali, bili bolji u onome što radimo i više uživali u životu.
- Primjeri pozitivnog i negativnog stresa.

## 2. INFORMACIJSKA TEHNOLOGIJA I STRES

- Danas dolazi do sve veće uporabe informacijske tehnologije na radnim mjestima, ali i u privatnom životu te smo svakodnevno njome okruženi.
- Problem se događa onda kada pri radu s računalom, računalo počinje praviti probleme te ne djeluje na nas pozitivno i ne pomaže nam u radu već djeluje suprotno – odmaže nam te djeluje negativno.

- Pogreške koje se događaju dok radimo na računalu nas nerviraju, smetaju nam, jer računalo ne radi onako kako bi mi htjeli.
- Na slijedećem slajdu prikazni su neki najčešći događaji koji nam predstavljaju stres pri radu s računalom.

- Računalo se u radu “zamrzne” te ga je potrebno restartati (ponovno pokrenuti);
- Pogreške na hardveru koje se neprestano pojavljuju i upozoravaju nas da nešto nije u redu;
- Programske pogreške;
- Računalo je sporo te mu potrebno dugo vremena da se pokrene;
- Oštećenje CD-a, DVD-a, disketa i drugih medija te nemogućnost čitanja podataka s njih
- Sporo pokretanje programa....

- U posljednje vrijeme sve se više spominje pojam tehnostresa. Pojam je to koji označava modernu bolest uzrokovanu nemogućnošću da se nosimo sa novom informacijskom tehnologijom, lošom ergonomijom ili loše dizajniranim softverom.
- Simptomi tehnostresa su slijedeći: iritacija, glavobolja, noćne more, odbijanje prihvaćanje novih tehnologija, novih programa i sl.
- Sa pojmom tehnostresa povezuju se i pojmovi: računalna tjeskoba, računalna fobija te računalna antipatija.



# 3. REZULTATI PROVEDENOG ISTRAŽIVANJA

- Istraživanje je provedeno u jednoj našoj državnoj organizaciji u 2008. godini.
- Istraživana organizacija ima 150 zaposlenika
- Ispitivanje je obavljeno anketnim upitnikom. Anketni upitnik je imao 5 općih pitanja (spol, radni staž, starosnu dob, stupanj obrazovanja te status (funkciju) u poduzeću) i 26 pitanja koja su bila vezana za stres na radnom mjestu i utjecaju informacijske tehnologije na stres.
- Vraćeno je 78,67% upitnika ili njih 118.

## ODGOVORI NA OPĆA PITANJA

Tablica 1. Struktura ispitanika prema spolu

SPOL	Broj ispitanika	Postotak
1	2	3
ŽENSKI	93	78,81
MUŠKI	25	21,19
<b>UKUPNO</b>	<b>118</b>	<b>100,00</b>

Tablica 2. Struktura ispitanika prema radnom stažu

RADNI STAŽ	Broj ispitanika	Postotak
1	2	3
0 - 5	3	<b>2,54</b>
6 – 10	7	<b>5,93</b>
11 – 15	20	<b>16,95</b>
16 – 20	22	<b>18,64</b>
21 – 25	30	<b>25,42</b>
26 – 30	15	<b>12,71</b>
31 – 35	17	<b>14,41</b>
36 i više	4	<b>3,39</b>
<b>UKUPNO</b>	<b>118</b>	<b>100,00</b>

Tablica 3. Struktura ispitanika prema starosnoj dobi

STAROSNA DOB	Broj ispitanika	Postotak
1	2	3
do 20 godina	0	<b>0,00</b>
21-30 godina	5	<b>4,24</b>
31-40 godina	32	<b>27,12</b>
41-50 godina	56	<b>47,46</b>
51-60 godina	24	<b>20,34</b>
61 i više godina	1	<b>0,85</b>
<b>UKUPNO</b>	<b>118</b>	<b>100,00</b>

Tablica 4. Struktura ispitanika prema stupnju obrazovanja

STUPANJ OBRAZOVANJA	Broj ispitanika	Postotak
1	2	3
bez završene osnovne škole	0	<b>0,00</b>
završena osnovna škola	1	<b>0,85</b>
završena srednja škola	80	<b>67,80</b>
završena viša škola	16	<b>13,56</b>
završen fakultet/visoka škola	13	<b>11,02</b>
završen magisterij/doktorat	2	<b>1,69</b>
<b>UKUPNO</b>	<b>118</b>	<b>100,00</b>

Tablica 5. Struktura ispitanika prema statusu u organizaciji

STATUS U ORGANIZACIJI	Broj ispitanika	Postotak
1	2	3
rukovodeći kadar (direktor/voditelj)	10	<b>8,47</b>
savjetnik	4	<b>3,39</b>
službenik	32	<b>27,12</b>
referent	70	<b>59,32</b>
ostalo	2	<b>1,69</b>
<b>UKUPNO</b>	<b>118</b>	<b>100,00</b>

# PITANJE 1. Susrećete li se sa stresom na radnom mjestu u organizaciji?

(odaberite **jedan** od ponuđenih odgovora)

1) vrlo često, gotovo uvijek (svakodnevno)

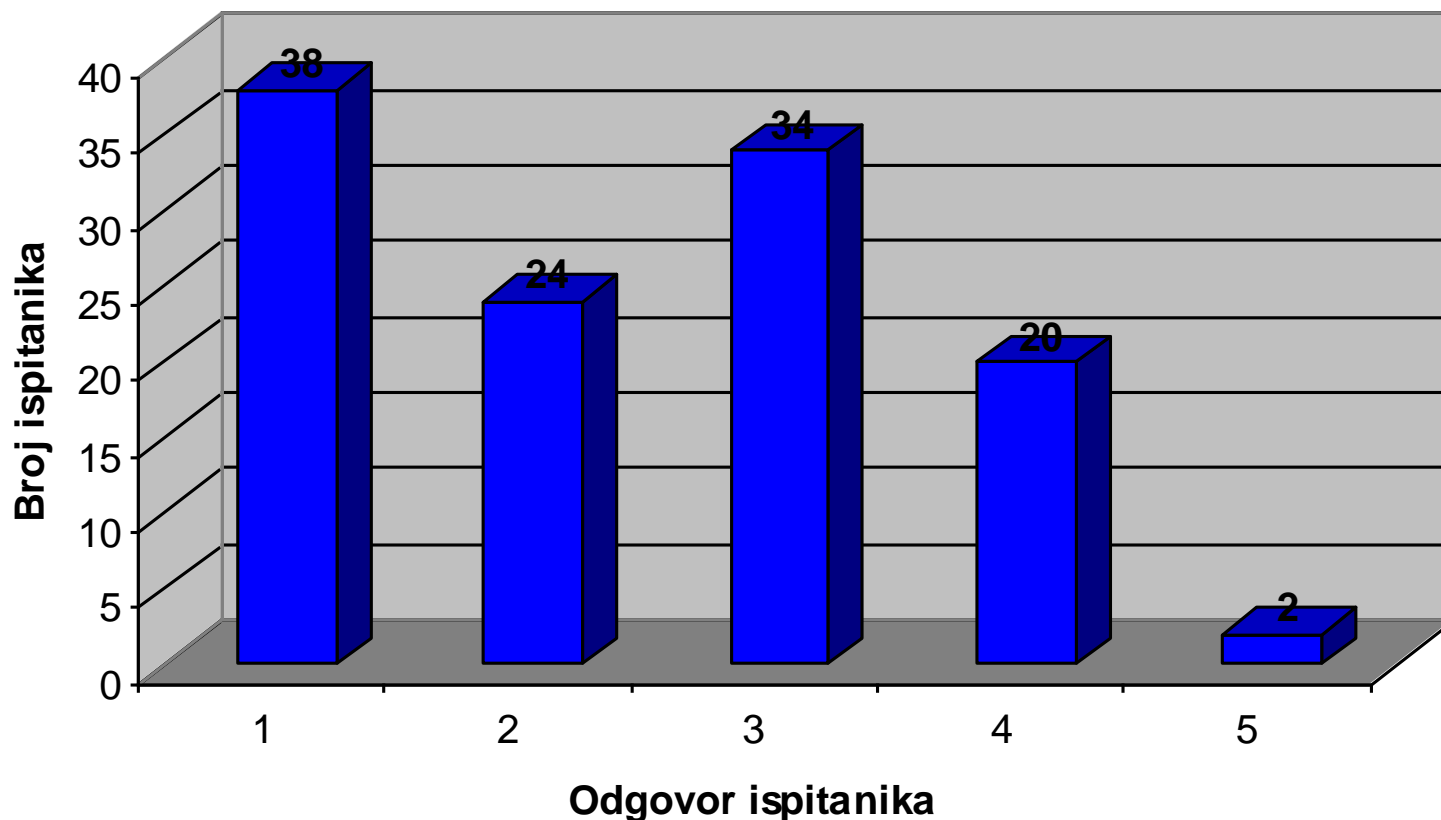
2) često (jednom do dva puta tjedno)

3) ponekad (nekoliko puta mjesečno)

4) rijetko (nekoliko puta godišnje)

5) nikada se nisam susreo sa stresom na radnom mjestu

**Grafikon 1. Grafički prikaz odgovora ispitanika na 1. pitanje**



## PITANJE 2. Stres ste doživjeli (doživljavate) na radnom mjestu zbog:

(odaberite **jedan ili više** ponuđenih odgovora)

1) velike odgovornosti za obavljanje poslove

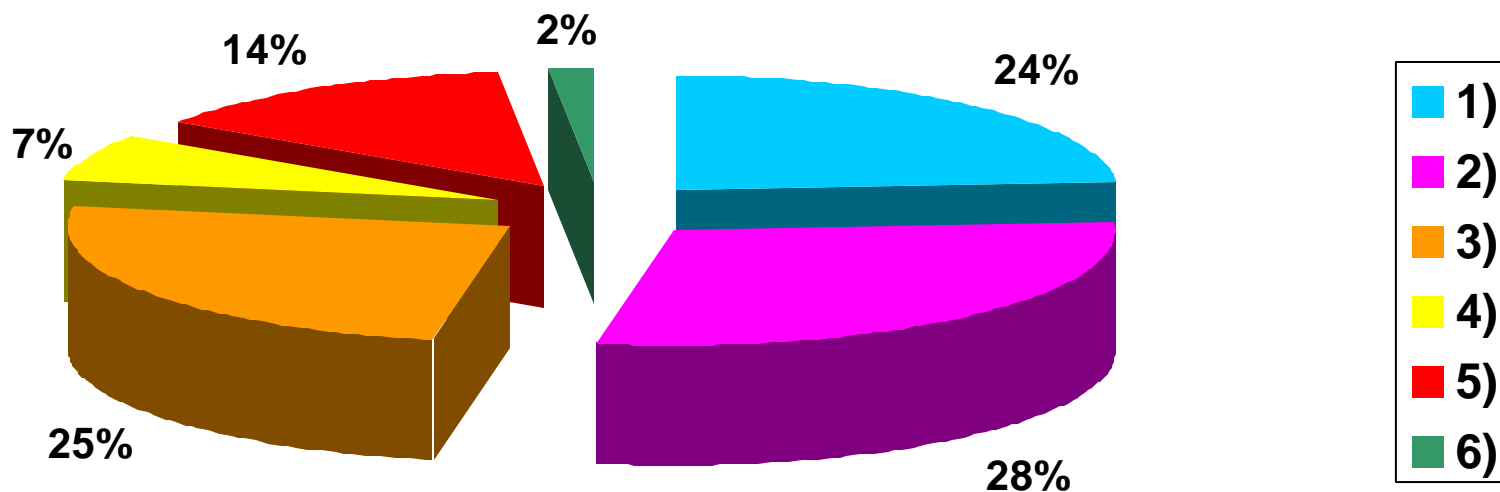
2) vremenskih pritisaka tj. nedostatka vremena

3) loših međuljudskih odnosa

4) privatnih (životnih) problema

5) nerazumijevanja nadređenih osoba (šefa/voditelja/direktora)

6) ne doživljavam stres na radnom mjestu

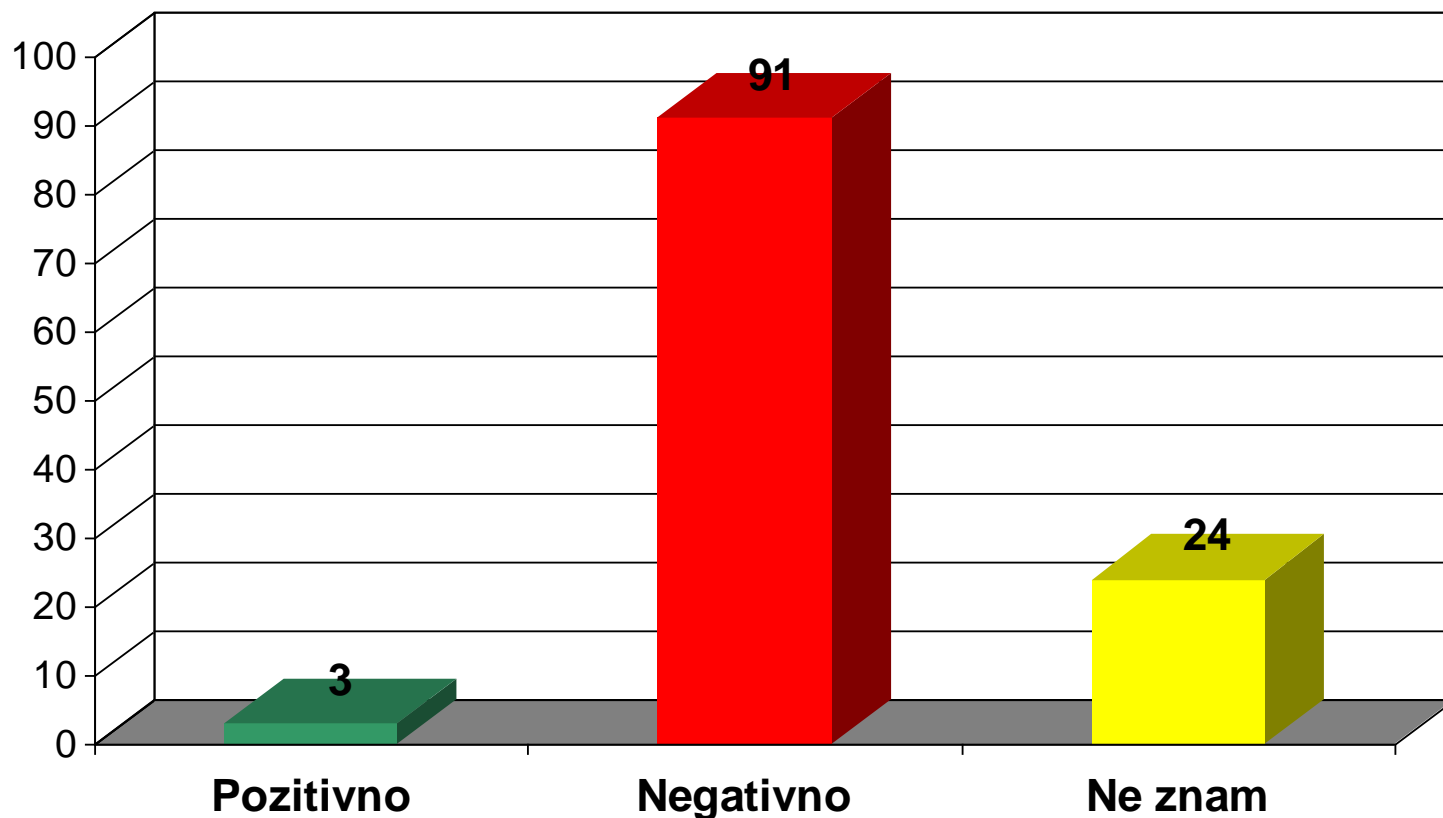




### PITANJE 3. Po Vašem mišljenju, stres koji se događa na radnom mjestu djeluje na Vas?

(odaberite jedan od ponuđenih odgovora)

- 1) pozitivno
- 2) negativno
- 3) ne znam

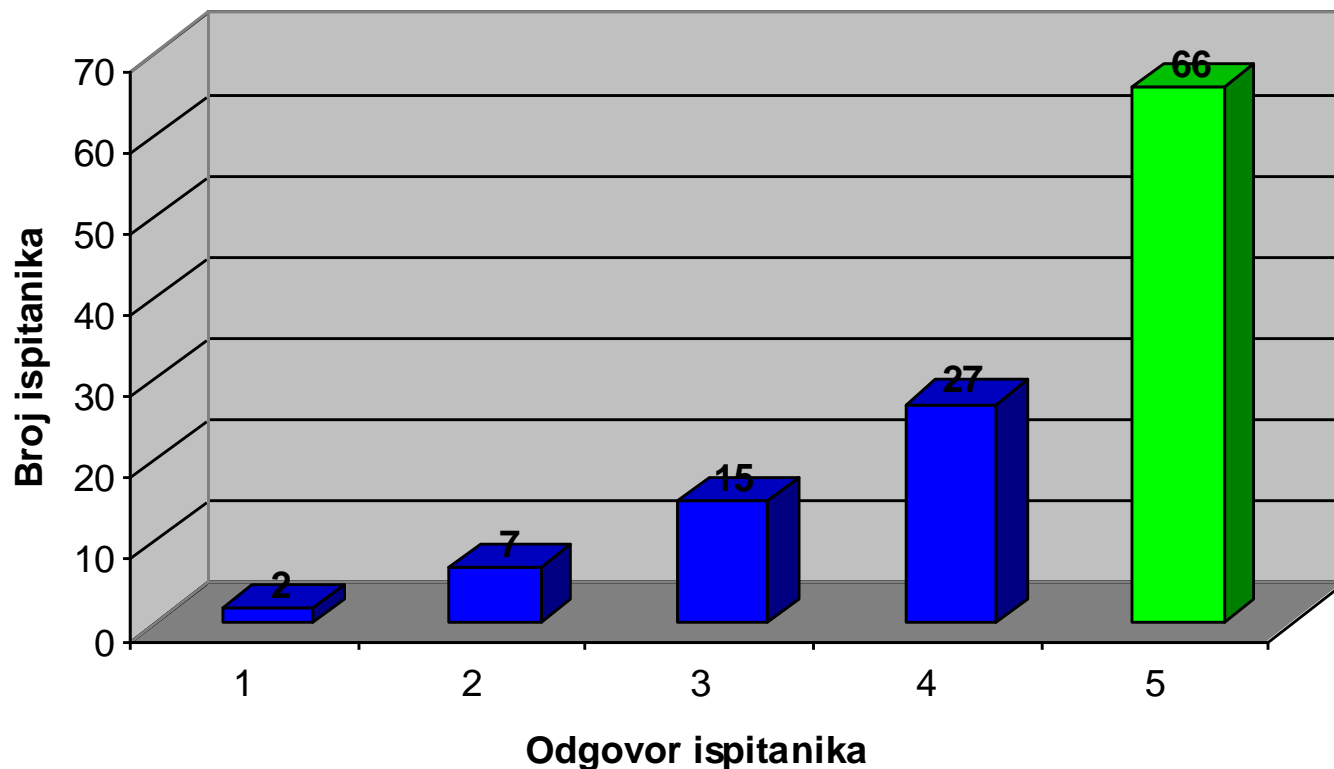


PITANJE 4. Poduzima li vaša organizacija neke mjere (kao npr. tehnike relaksacije, anti-stres programe, rekreativne i sportske priredbe i sl.), a kako bi rizik od stresa na radnom mjestu svela na najmanju mjeru?

(odaberite **jedan** od ponuđenih odgovora)

- 1) da, poduzima stalno
- 2) da, poduzima često
- 3) da, poduzima osrednje
- 4) da, poduzima ali rijetko
- 5) ne, nikada ne poduzima

**Grafikon 8. Grafički prikaz odgovora ispitanika na 8. pitanje**



PITANJE 5. Smatrate li da bi Vaš menadžer ili netko nadređen razumio kada biste mu rekli da ste skoro svakodnevno pod stresom i da tako više ne možete raditi?

(odaberite **jedan** od ponuđenih odgovora)

1) razumio bi me u potpunosti

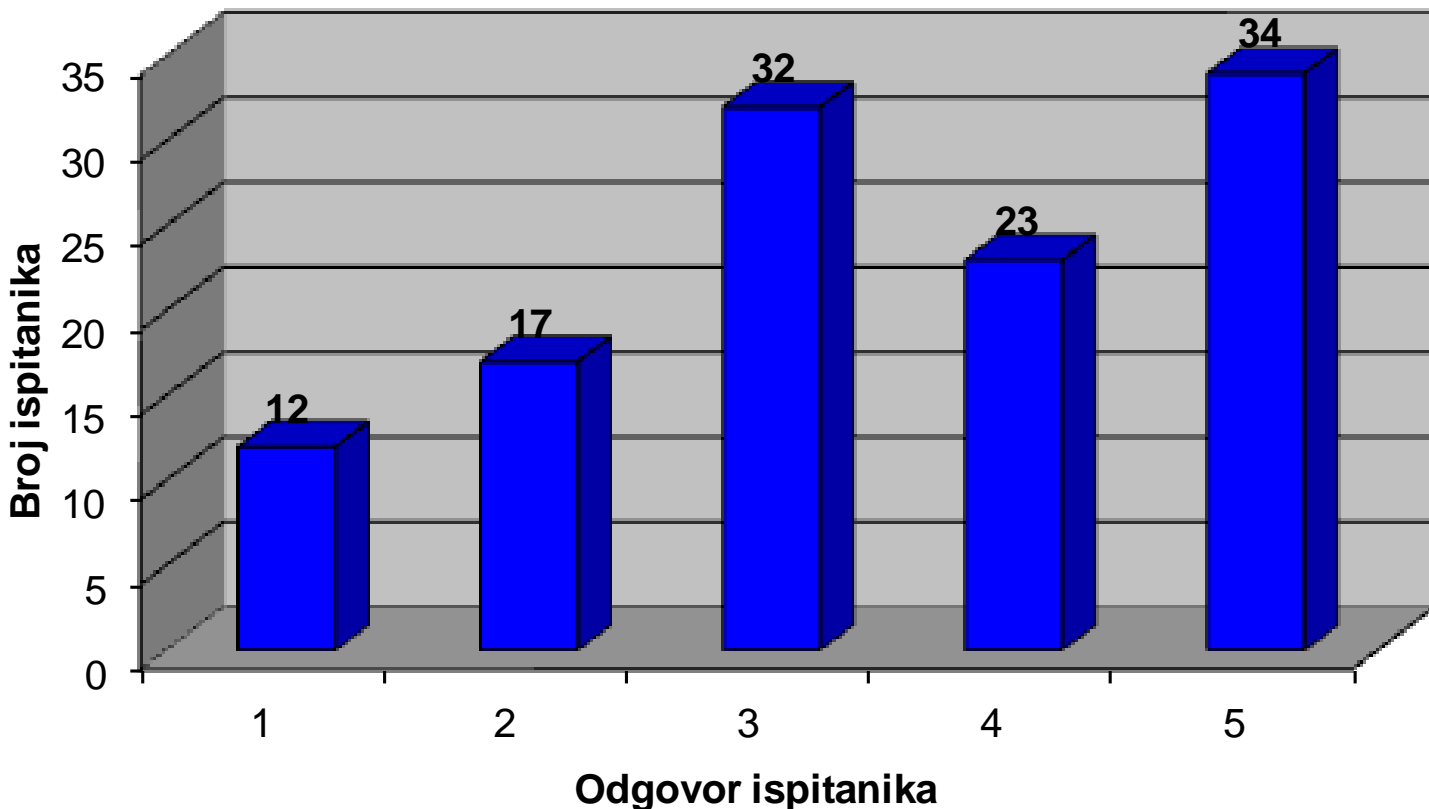
2) uglavnom bi razumio

3) možda bi razumio

4) ne bi razumio

5) ne mogu sa sigurnošću reći

**Grafikon 10. Grafički prikaz odgovora ispitanika na 5. pitanje**

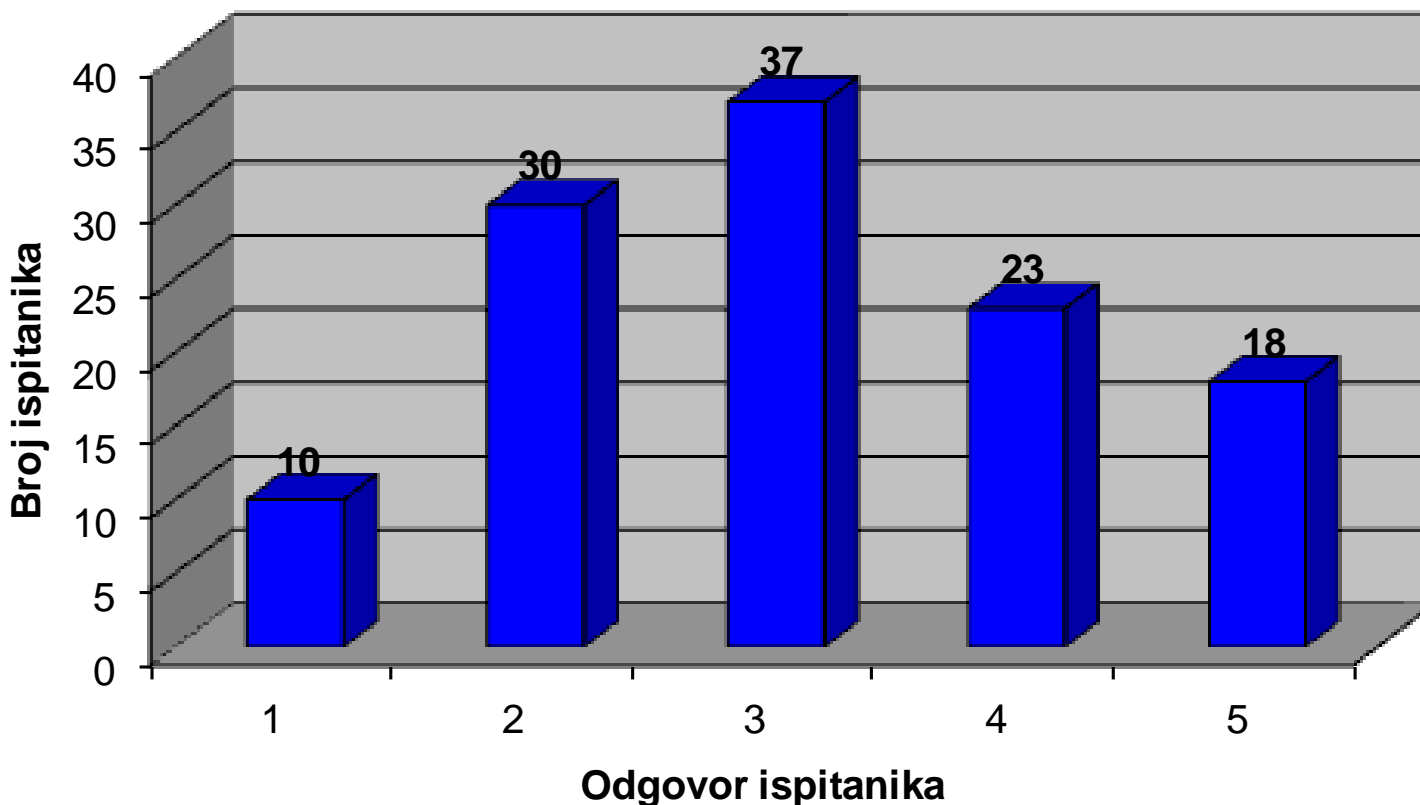


## PITANJE 6. Smatrate li da računalo i njegov hardver (tipkovnica, kućište, pisač i sl.) uzrokuje i doprinosi pojavi stresa na radnom mjestu?

(odaberite **jedan** od ponuđenih odgovora)

- 1) da, u potpunosti uzrokuje i doprinosi pojavi stresa
- 2) da, uglavnom uzrokuje i doprinosi pojavi stresa
- 3) da, djelomično uzrokuje i doprinosi pojavi stresa
- 4) da, ali rijetko uzrokuje i doprinosi pojavi stresa
- 5) ne, ne uzrokuje niti doprinosi pojavi stresa

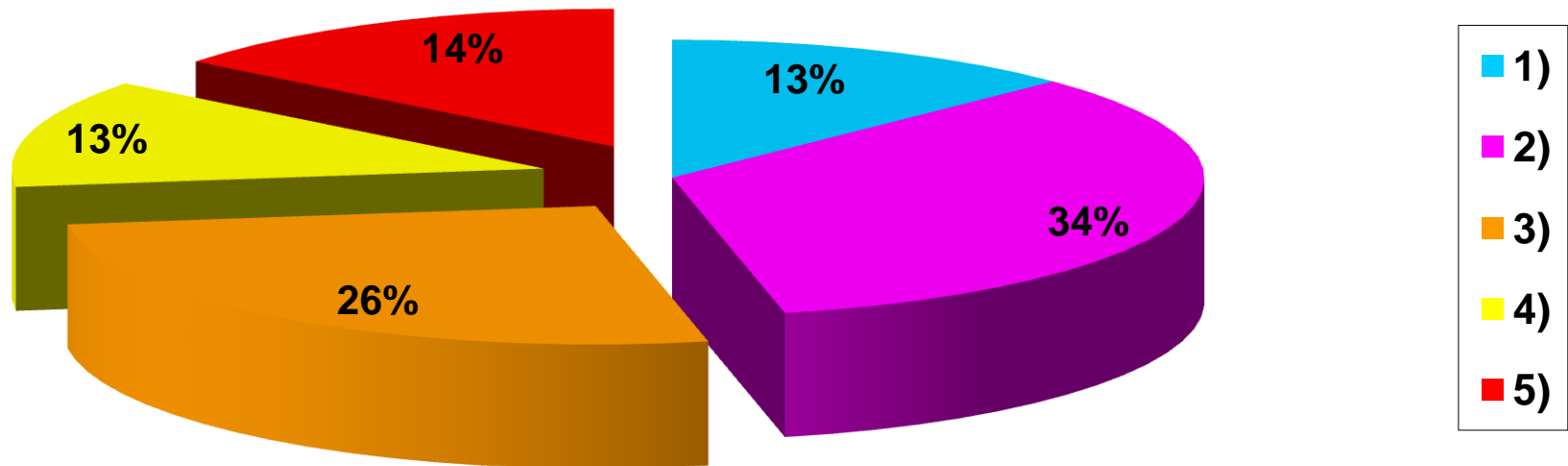
**Grafikon 10. Grafički prikaz odgovora ispitanika na 6. pitanje**



PITANJE 7. Smatrate li da različiti programi koji su instalirani unutar računala (tj. njegov softver) uzrokuje i doprinosi pojavi stresa na radnom mjestu?

(odaberite **jedan** od ponuđenih odgovora)

- 1) da, u potpunosti uzrokuje i doprinosi pojavi stresa
- 2) da, uglavnom uzrokuje i doprinosi pojavi stresa
- 3) da, djelomično uzrokuje i doprinosi pojavi stresa
- 4) da, ali rijetko uzrokuje i doprinosi pojavi stresa
- 5) ne, ne uzrokuje niti doprinosi pojavi stresa



vrijeme, a vi niste bili krivi ili sl.)

(odaberite **jedan** od ponuđenih odgovora)

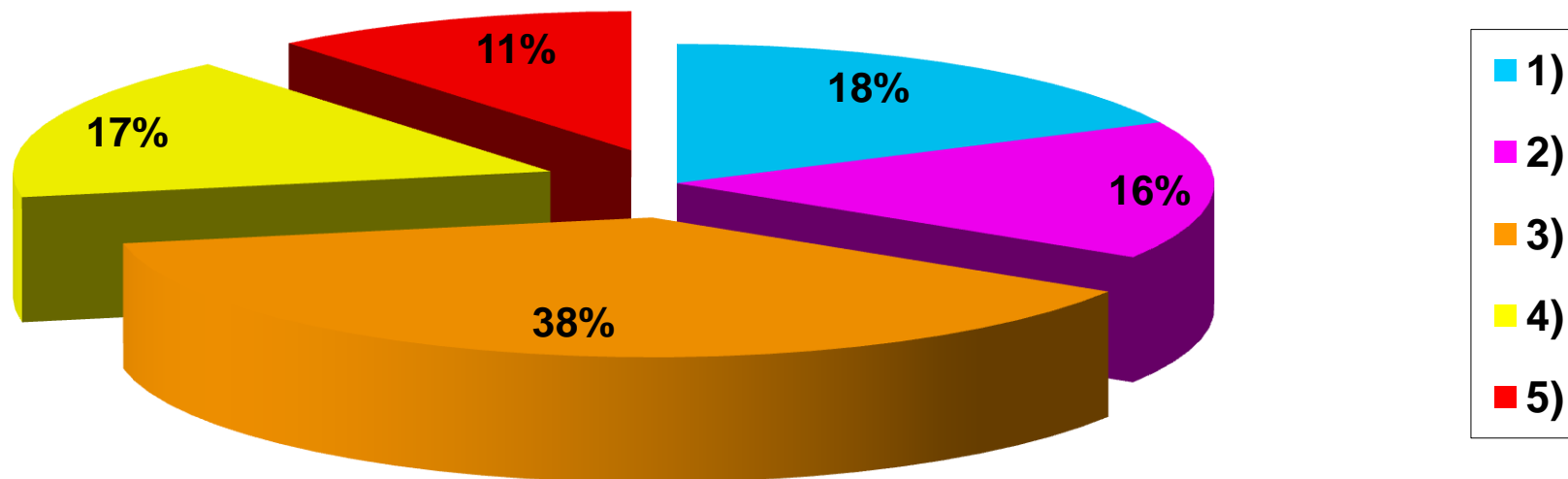
1) da, budem većinom zbog informacijske tehnologije u stresnoj i neugodnoj situaciji

2) da, budem ponekad zbog informacijske tehnologije u stresnoj i neugodnoj situaciji

3) da, ali rijetko budem zbog informacijske tehnologije u stresnoj i neugodnoj situaciji

4) ne, nikada nisam zbog informacijske tehnologije bio u stresnoj i neugodnoj situaciji

5) ne znam, ne mogu sa sigurnošću utvrditi

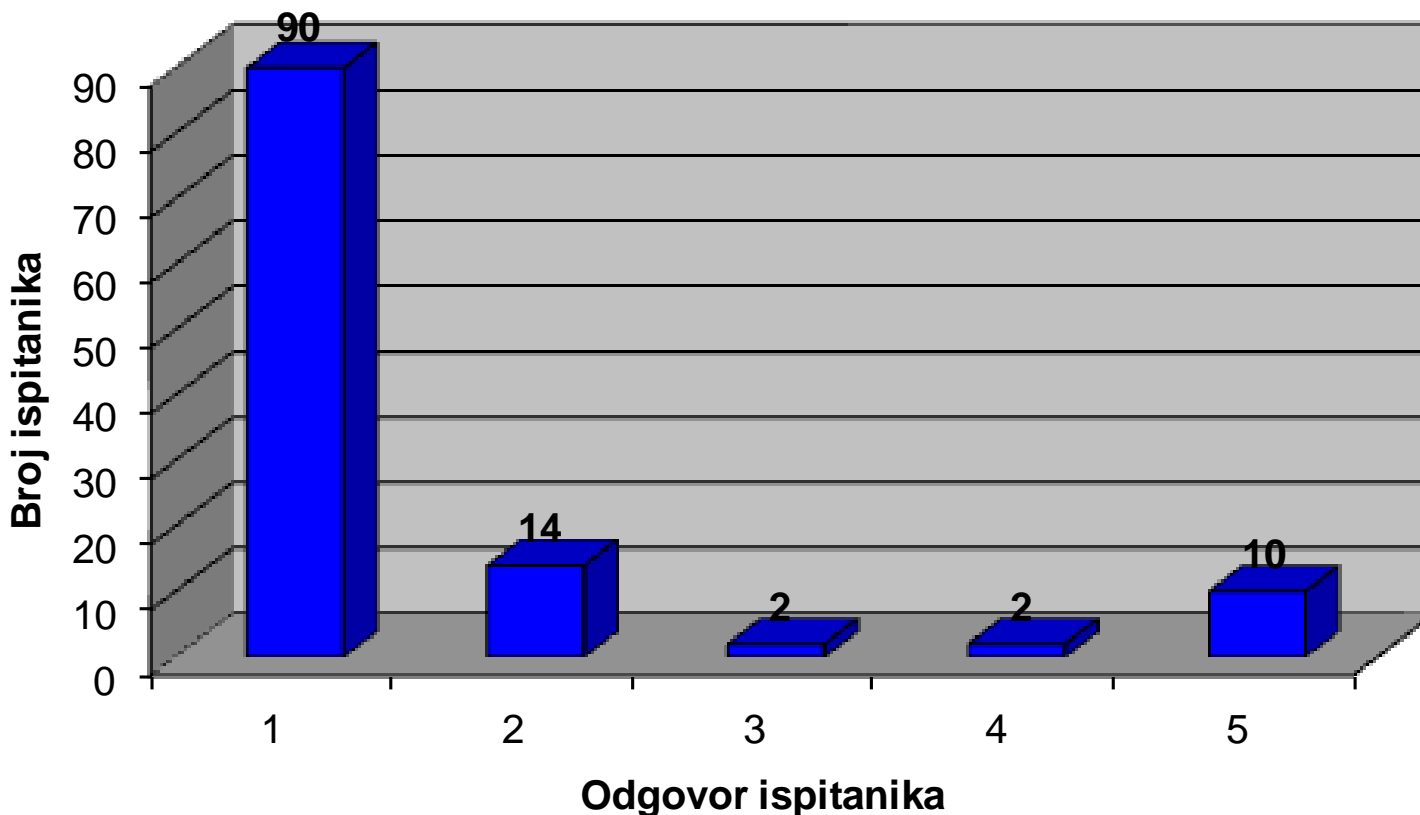


## PITANJE 9. Da li vam informacijska tehnologija olakšava rad na vašem radnom mjestu?

(odaberite **jedan** od ponuđenih odgovora)

- 1) da, u potpunosti mi olakšava
- 2) da, uglavnom mi olakšava
- 3) da, djelomično mi olakšava
- 4) da, ali rijetko mi olakšava
- 5) ne olakšava mi

**Grafikon 10. Grafički prikaz odgovora ispitanika na 9. pitanje**



PITANJE 10. Smatrate li da pri korištenju i radu s informacijskom tehnologijom (računalom, programima i pripadajućom informatičkom opremom) dolazi do stresova na radnom mjestu?

(odaberite **jedan** od ponuđenih odgovora)

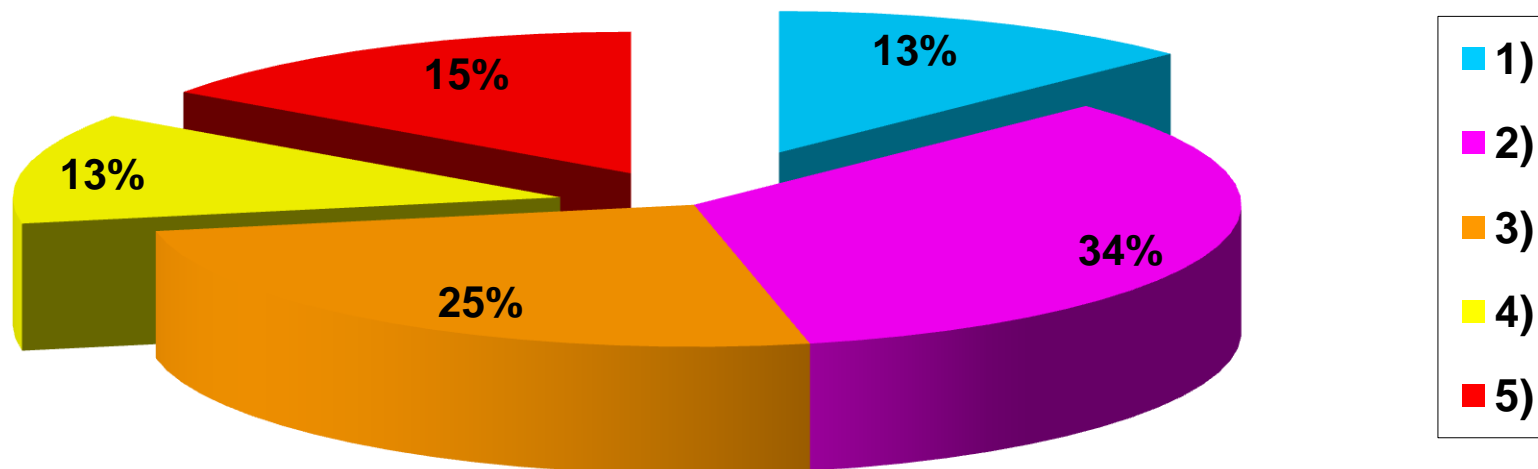
1) da, smatram da u potpunosti dolazu do stresova

2) da, smatram da uglavnom dolazi do stresova

3) da, smatram da djelomično dolazi do stresova

4) vrlo rijetko dolazi do stresova pri radu s informacijskom tehnologijom

5) ne, ne dolazi do stresova pri radu s informacijskom tehnologijom



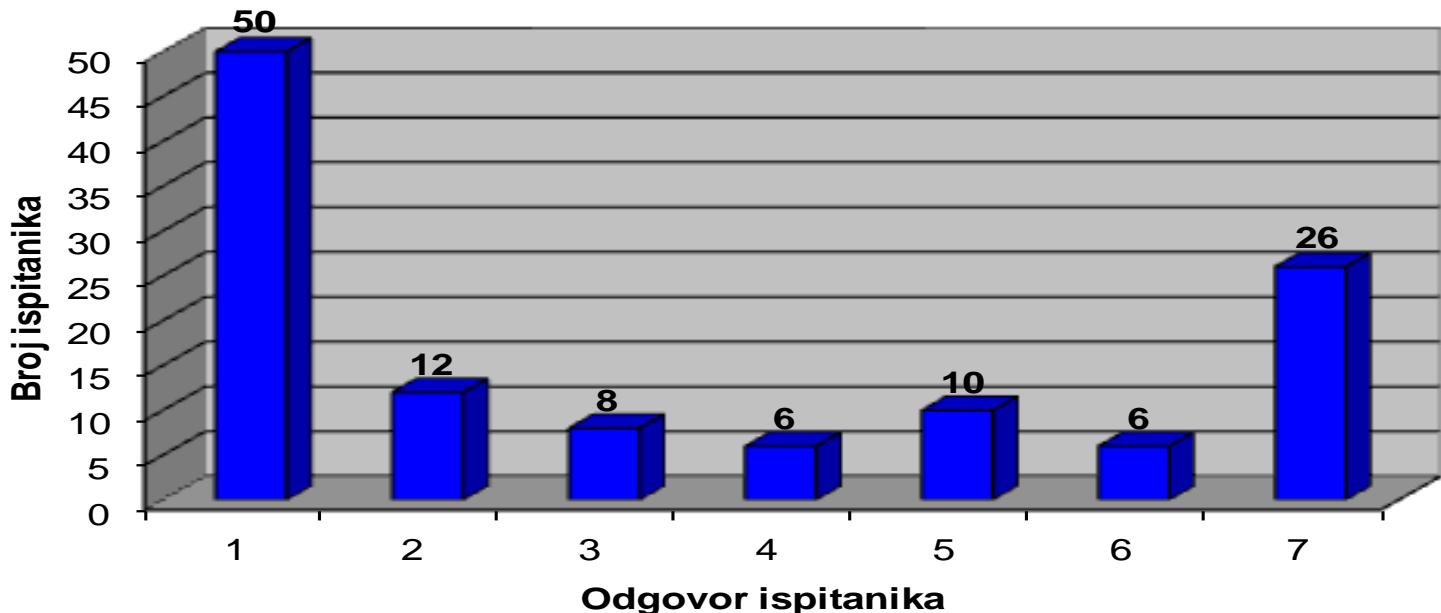


**PITANJE 11.** Prema vašem mišljenju, zbog kojih pogrešaka (problema) na računalu ste izloženi najvećem stresu, a zbog kojih najmanje?

(odaberite **jedan** od ponuđenih odgovora)

- 1) računalo se u radu “zamrzne” te ga je potrebno restartati (ponovno pokrenuti)
- 2) zbog loše kvalitete hardvera
- 3) zbog lošeg softvera (različitih programa koji su instalirani, a u određenom trenutku ne reagiraju)
- 4) zbog neodgovarajućeg znanja koje mi je potrebno prilikom rada
- 5) zbog pogrešaka koje sam slučajno unio u određeni program
- 6) zbog virusa, smeća koji se pojavljuje na računalu
- 7) zbog neodgovarajuće tehničke podrške u određenom trenutku kad mi je pomoć stručne osobe prijeko potrebna

**Grafikon 10. Grafički prikaz odgovora ispitanika na 11. pitanje**

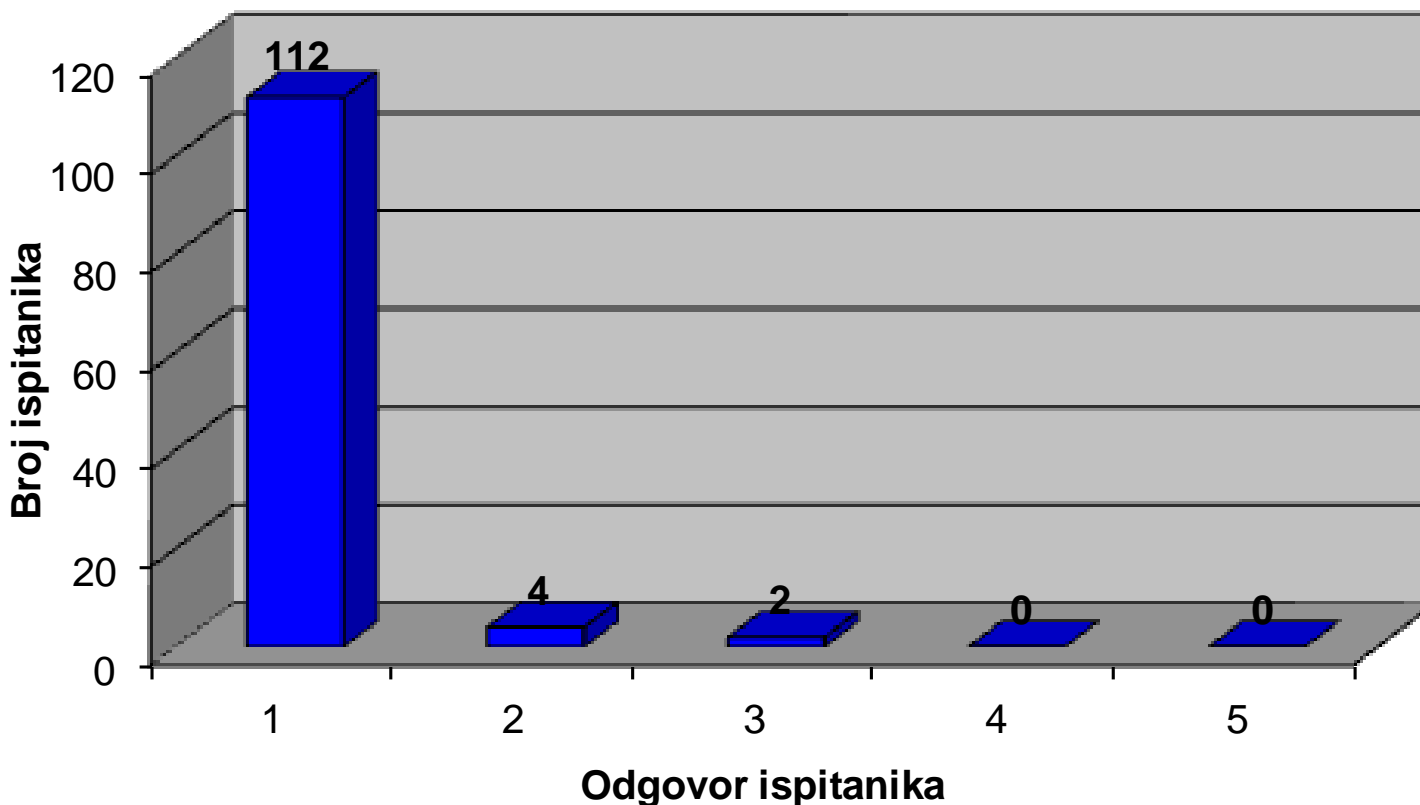


## PITANJE 12. Na svom radnom mjestu za obavljanje radnih zadataka koristite računalo:?

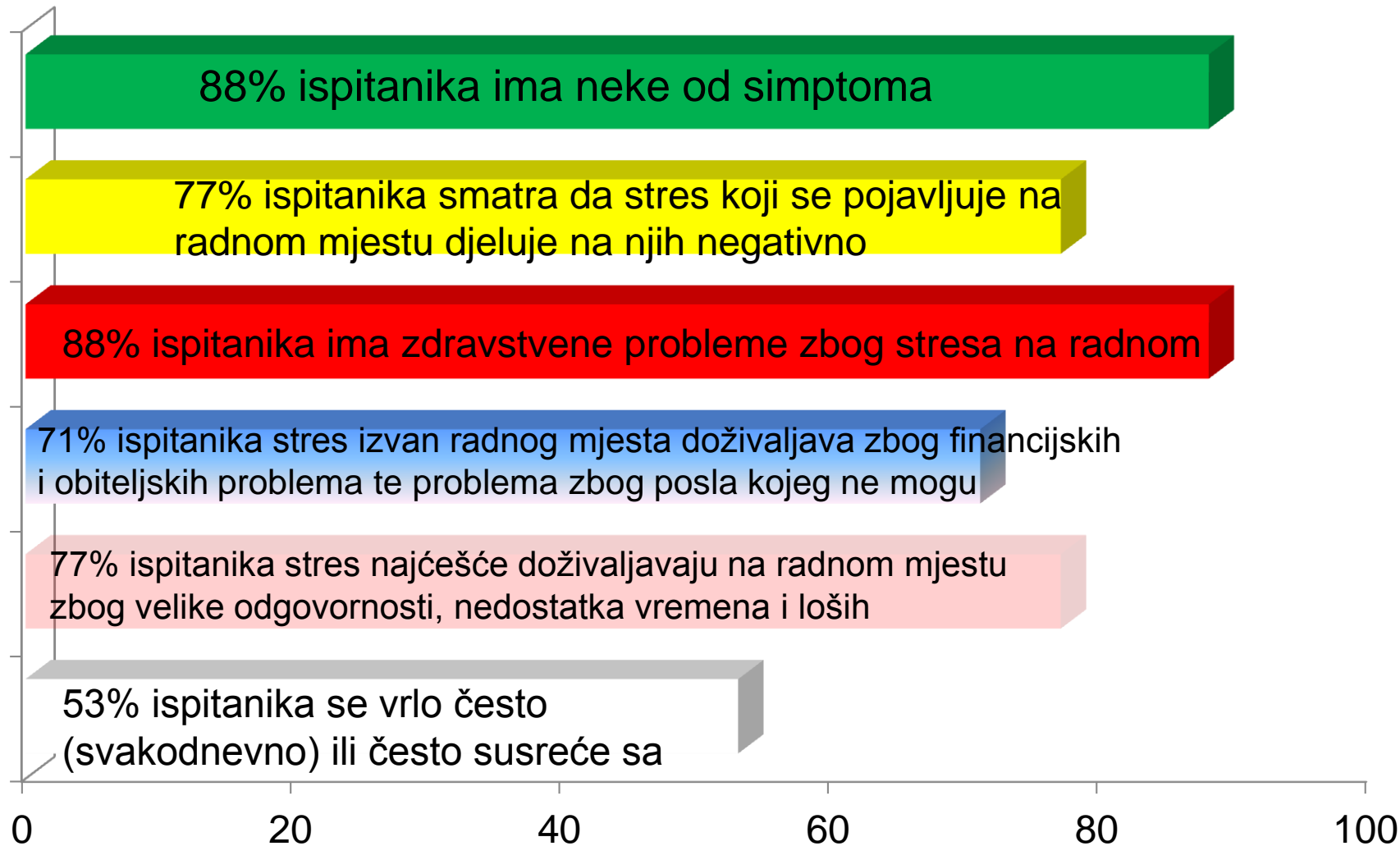
(odaberite **jedan** od ponuđenih odgovora)

- 1) svakodnevno
- 2) nekoliko puta tjedno
- 3) jedanput tjedno
- 4) nekoliko puta mjesečno
- 5) ne koristim ga uopće

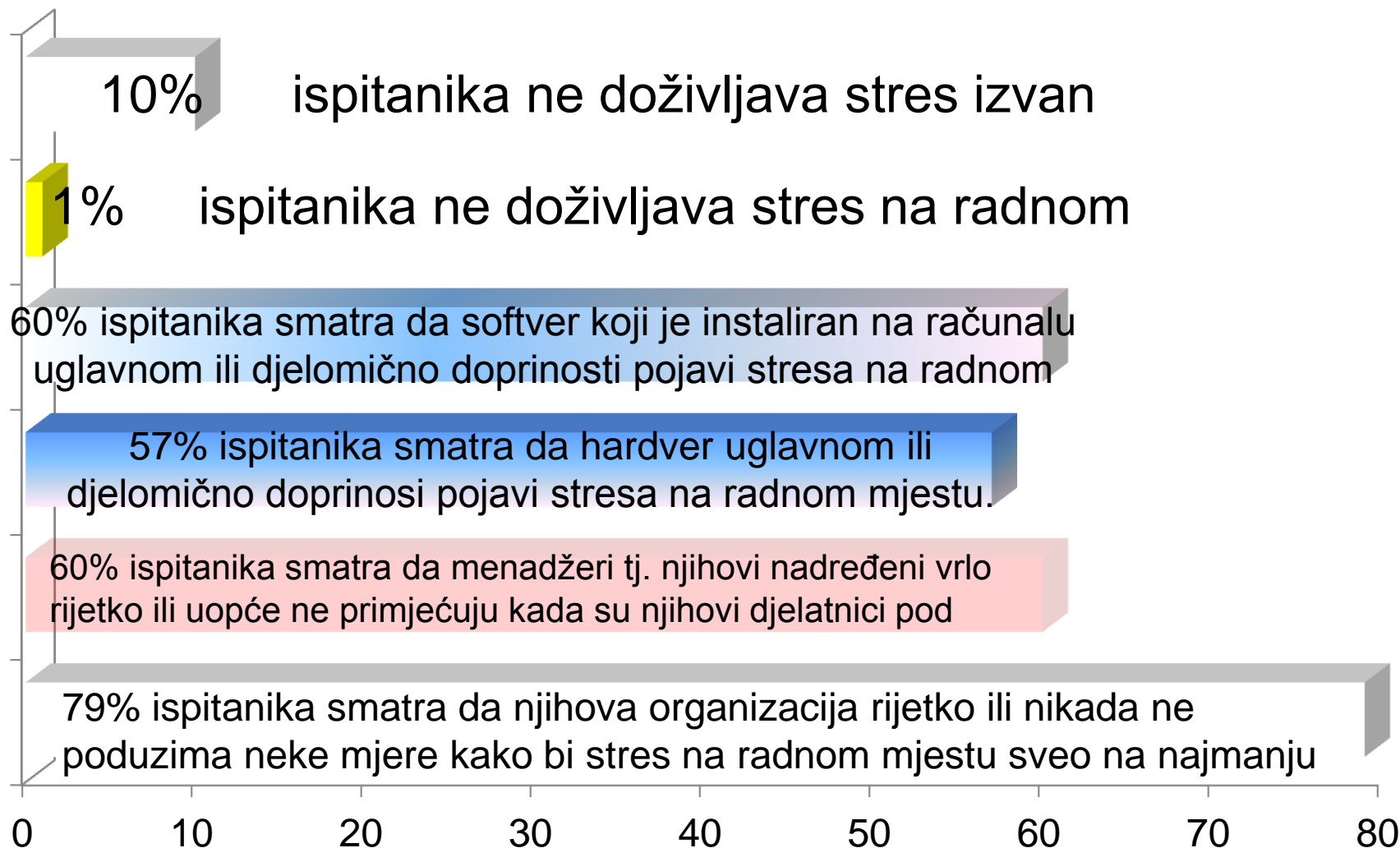
**Grafikon 10. Grafički prikaz odgovora ispitanika na 12. pitanje**



## 4. ZAKLJUČAK



## 4. ZAKLJUČAK





**HVALA NA PAŽNJI!**