

MojPosao

Uredski bijes 2011.

Zagreb, studeni 2011.

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Stres na poslu	1
2.1 Nadređeni	5
2.2 Kolege	6
2.3 Uredska oprema	7
2.4 Smanjenje stresa	7
3. Uredski bijes	7
4. Struktura ispitanika.....	12

Popis grafikona

Grafikon 1. Jeste li pod stresom na poslu?	1
Grafikon 2. Jeste li pod stresom na poslu? – obzirom na spol	1
Grafikon 3. Jeste li pod stresom na poslu? – obzirom na dob.....	2
Grafikon 4. Jeste li pod stresom na poslu? – obzirom na stručnu spremu	2
Grafikon 5. Jeste li pod stresom na poslu? – obzirom na regiju	3
Grafikon 6. Jeste li pod stresom na poslu? – obzirom na veličinu tvrtke u kojoj rade	3
Grafikon 7. Jeste li pod stresom na poslu? – obzirom na tip vlasništva tvrtke	4
Grafikon 8. Zbog stresa na poslu:	4
Grafikon 9. Navedite najviše tri razloga vezana uz posao zbog kojih ste najčešće pod stresom: ..	5
Grafikon 10. Navedite najviše tri razloga vezana uz posao zbog kojih ste najčešće pod stresom – obzirom na spol	5
Grafikon 11. Ako doživljavate stres zbog nadređene osobe to je zbog (najviše tri razloga):	6
Grafikon 12. Ako doživljavate stres zbog kolega to je zbog (najviše tri razloga):	6
Grafikon 13. Kad je u pitanju računalna oprema/materijal, najviše Vas smeta (najviše tri razloga):	7
Grafikon 14. Kako bi se Vaš stres uzrokovan poslom/radnim mjestom smanjio pomoglo bi (najviše tri odgovora):	7
Grafikon 15. Smatrate li da je uredski bijes sve češći i ozbiljniji problem?.....	8
Grafikon 16. Smatrate li da je uredski bijes sve češći i ozbiljniji problem? – obzirom na spol.....	8
Grafikon 17. Smatrate li da je uredski bijes sve češći i ozbiljniji problem? – obzirom na stručnu spremu	9
Grafikon 18. Koliko često se susrećete s:.....	9
Grafikon 19. U situacijama kada se razbjesnite, Vi najčešće (najviše tri odgovora):	10
Grafikon 20. U situacijama kada se razbjesnite, Vi najčešće (najviše tri odgovora) – obzirom na spol.....	10
Grafikon 21. Jeste li ikada – prema spolu	11
Grafikon 22. Koliko često gubite kontrolu u poslovnom okruženju?	11
Grafikon 23. Koliko često gubite kontrolu u poslovnom okruženju? – obzirom na spol	12
Grafikon 24. Koje posljedice ima takvo ponašanje (moguće više odgovora)?.....	12
Grafikon 25. Struktura ispitanika prema spolu.....	13
Grafikon 26. Struktura ispitanika prema dobi	13
Grafikon 27. Struktura ispitanika prema regiji iz koje dolaze	13
Grafikon 28. Struktura ispitanika prema razini obrazovanja	14
Grafikon 29. Struktura ispitanika prema tipu vlasništva tvrtke	14
Grafikon 30. Struktura ispitanika prema veličini tvrtke u kojoj rade	15

1. Uvod

Uslijed gospodarske krize sve smo više pod stresom na radnom mjestu što može dovesti do reakcija i ponašanja koja ne možemo više kontrolirati. Koliko često se susreću s bijesnim ispadima, bilo svojim, bilo tuđim, naši građani, istražio je MojPosao tijekom listopada 2011. godine na uzorku od preko 500 ispitanika.

2. Stres na poslu

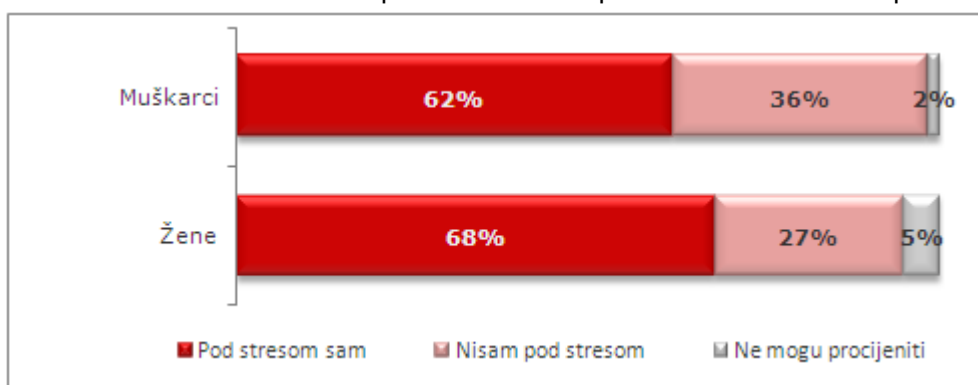
Većina ispitanika, njih čak 70%, pod stresom je na poslu. Četvrtina ispitanika (25%) nije pod stresom, dok njih 5% ne može procijeniti.

Grafikon 1. Jeste li pod stresom na poslu?



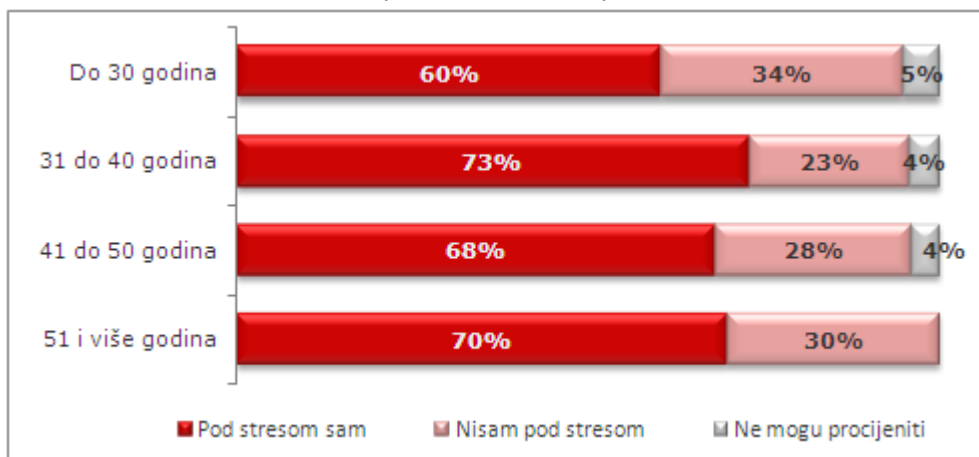
Nema većih razlika obzirom na spol u tome koliko su ispitanici pod stresom na svom radnom mjestu, iako su žene pod nešto većim stresom. Pod stresom na radnom mjestu je 62% muškaraca i 68% žena. Pod stresom nije 27% žena i 36% muškaraca.

Grafikon 2. Jeste li pod stresom na poslu? – obzirom na spol



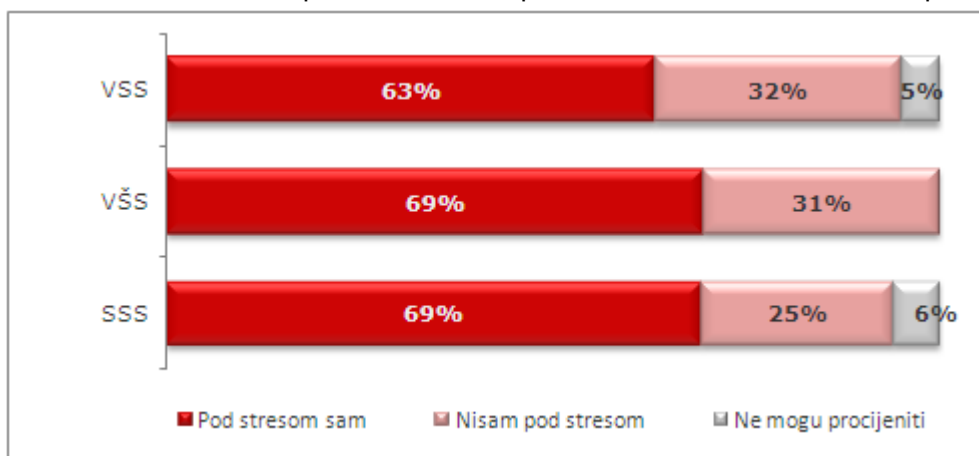
Najmlađi ispitanici su i najmanje pod stresom. 60% ispitanika u dobi do 30 godina izjavilo je kako je na radnom mjestu pod stresom. Pod stresom su u najvećoj mjeri ispitanici u dobi od 31 do 40 godina.

Grafikon 3. Jeste li pod stresom na poslu? – obzirom na dob



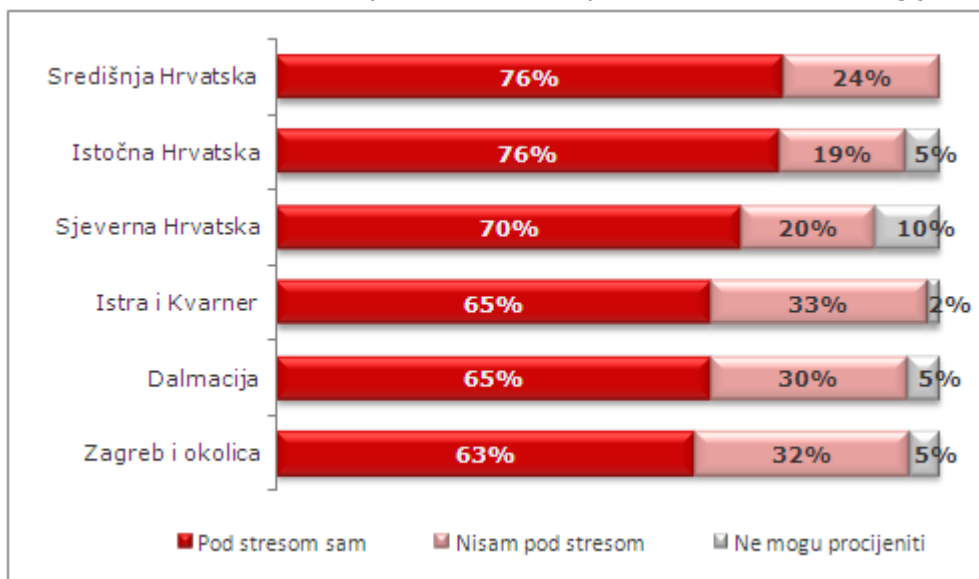
Nema jasne veze između stručne spreme i razine stresa koju ispitanici doživljavaju na poslu. Ipak, najmanje su pod stresom ispitanici visoke stručne spreme (63%), dok je po 69% ispitanika sa srednjom, odnosno višom (69%) stručnom spremom izjavilo kako je pod stresom.

Grafikon 4. Jeste li pod stresom na poslu? – obzirom na stručnu spremu



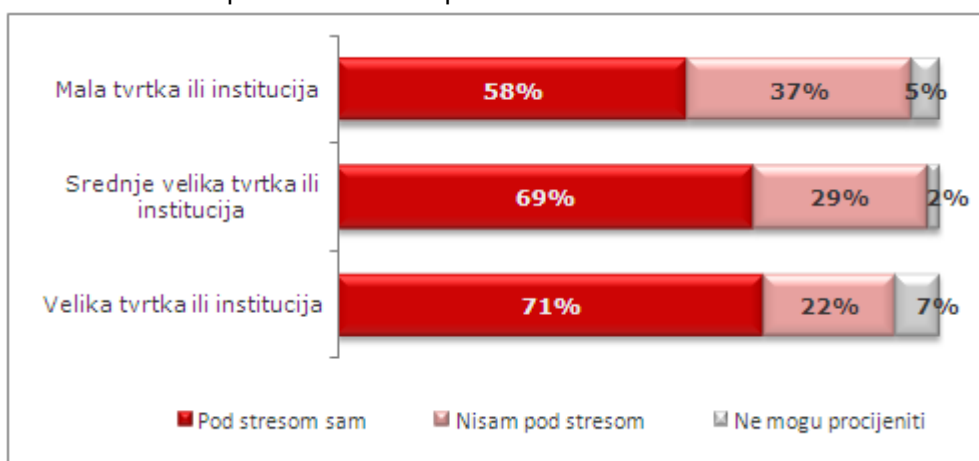
Najviše su pod stresom ispitanici središnje (76%) i istočne (76%) Hrvatske. Da su na radnom mjestu pod stresom izjavilo je najmanje ispitanika iz Zagreba (63%) i Dalmacije (65%).

Grafikon 5. Jeste li pod stresom na poslu? – obzirom na regiju



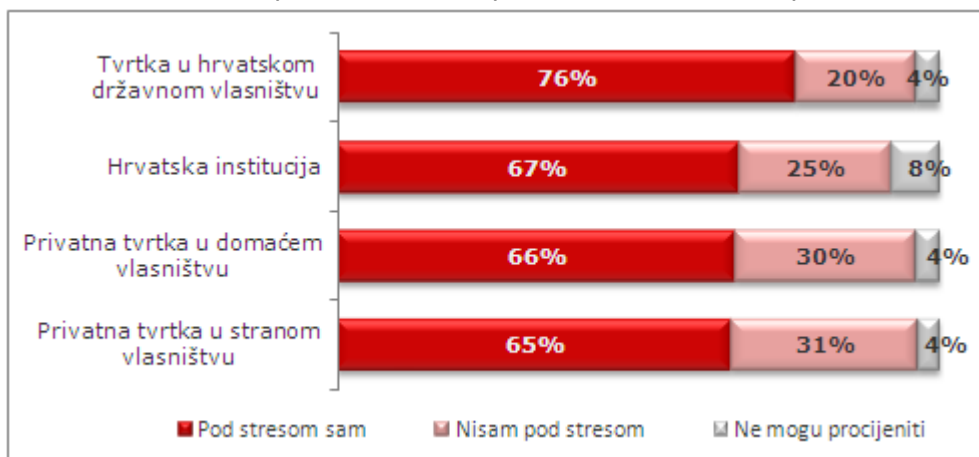
U većoj tvrtki, više stresa. Da su pod stresom izjavilo je najviše ispitanika zaposlenih u velikim tvrtkama ili institucijama (71%), a najmanje onih zaposlenih u malim tvrtkama ili institucijama (58%).

Grafikon 6. Jeste li pod stresom na poslu? – obzirom na veličinu tvrtke u kojoj rade



Pod stresom su u najvećoj mjeri ispitanici zaposleni u tvrtkama u hrvatskom državnom vlasništvu (76%). Slijede ispitanici zaposleni u hrvatskim institucijama (67%). Najmanje je ispitanika pod stresom među onima koji rade u privatnim tvrtkama u stranom vlasništvu (65%).

Grafikon 7. Jeste li pod stresom na poslu? – obzirom na tip vlasništva tvrtke



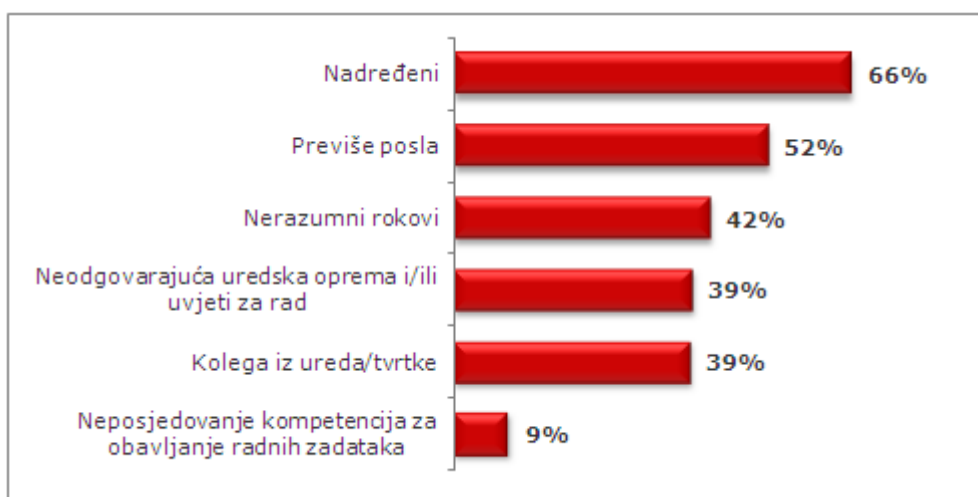
Svega četvrtina ispitanika (24%) nije osjetila posljedice stresa. Najviše ispitanika, njih tri četvrtine (73%) u proteklih su godinu dana imali problema sa spavanjem zbog stresa na radnom mjestu. Polovica ispitanika (53%) zbog stresa je počela više grickati slatkiše, dok ih je čak 40% počelo (ponovno) pušiti ili pušiti više nego prije. trećina ispitanika (35%) barem je jednom u proteklih godinu dana nazvalo na posao da su bolesni, iako to nisu bili, a njih četvrtina (25%) počela je (više) piti.

Grafikon 8. Zbog stresa na poslu:



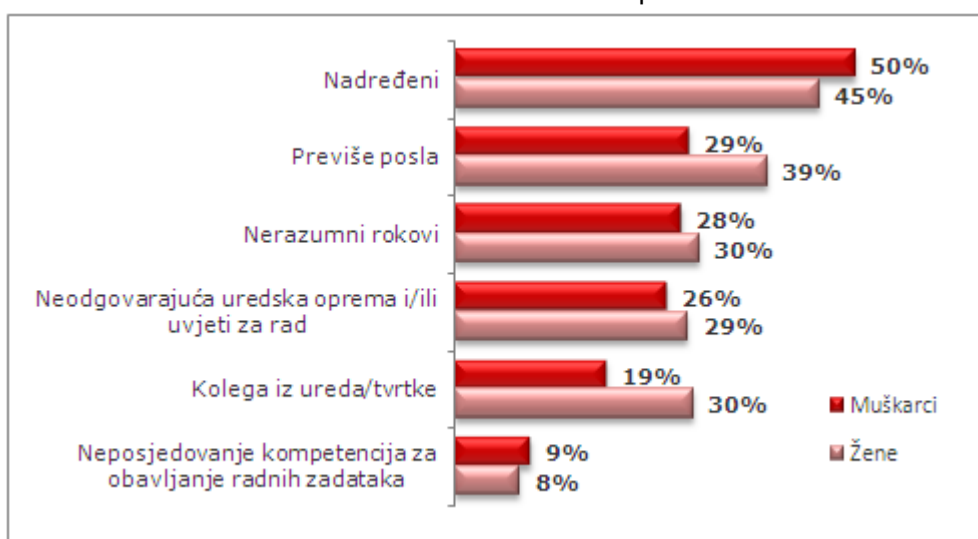
Najveći uzrok stresa na radnom mjestu su nadređeni. Dvije trećine ispitanika (66%) izjavilo je kako su im upravo nadređeni izvor stresa. Polovica ispitanika uzrok stresa vidi u prevelikoj količini posla (52%), dok njih 42% u nerazumnim rokovima. 39% ispitanika uzrok stresa vidi u neodgovarajućoj opremi i/ili uvjetima za rad te isto toliko (39%) u kolegama iz ureda, odnosno tvrtke. Svega 9% ispitanika uzrok stresa nalazi u sebi, tj. u neposjedovanju kompetencija za obavljanje radnih zadataka.

Grafikon 9. Navedite najviše tri razloga vezana uz posao zbog kojih ste najčešće pod stresom:



I ženama i muškarcima najveći je uzrok stresa nadređeni (50% muškaraca i 45% žena). Previše posla uzrok je stresa za više žena (39%) nego muškaraca (29%). Također, žene se teže nose s mušicima i hirovima kolega iz ureda i tvrtke; 30% žena izjavilo je kako su upravo kolege izvor stresa, dok je isto izjavilo 19% muškaraca.

Grafikon 10. Navedite najviše tri razloga vezana uz posao zbog kojih ste najčešće pod stresom – obzirom na spol



2.1 Nadređeni

Ono što ispitanike najviše smeta kod nadređenih je neprihvatanje i neuvažavanje tuđeg mišljenja i tuđih ideja (55%). Polovicu ispitanika 'izluđuju' nerealna očekivanja nadređenih o količini posla koji treba odraditi (50%) kao i očekivanja o vremenu potrebnom da se neki posao obavi (49%). Nešto više od četvrtinu ispitanika (27%) smeta sveprisutni nadređeni koji kontrolira i nadgleda svaki korak zaposlenika, a petinu (21%) ispitanika smeta kada nadređeni nemaju dovoljno znanja i kompetencija za posao koji obavljaju.

Grafikon 11. Ako doživljavate stres zbog nadređene osobe to je zbog (najviše tri razloga):



2.2 Kolege

Ispitanike u najvećoj mjeri kod kolega smetaju 'zabušanti' (57%). Neposjedovanje kompetencija za rad smeta 38% ispitanika, dok ih četvrtinu (24%) smetaju kolege koji pauze provode ogovarajući druge. 23% ispitanika smetaju kolege koji previše vremena provode na pauzama, a petinu (19%) smetaju pretjerano natjecateljski kolege.

Grafikon 12. Ako doživljavate stres zbog kolega to je zbog (najviše tri razloga):



2.3 Uredska oprema

Od računalne opreme ispitanike najviše smeta njihova sporost (67%) i često kvarenje i 'zamrzavanje' (49%). Trećinu ispitanika (34%) do stresa dovode kvarovi na printeru i faxu, a petinu (22%) poteškoće u pronalaženju dokumenata i datoteka na računalu. Tek 16% ispitanika smetaju junk i spam mailovi.

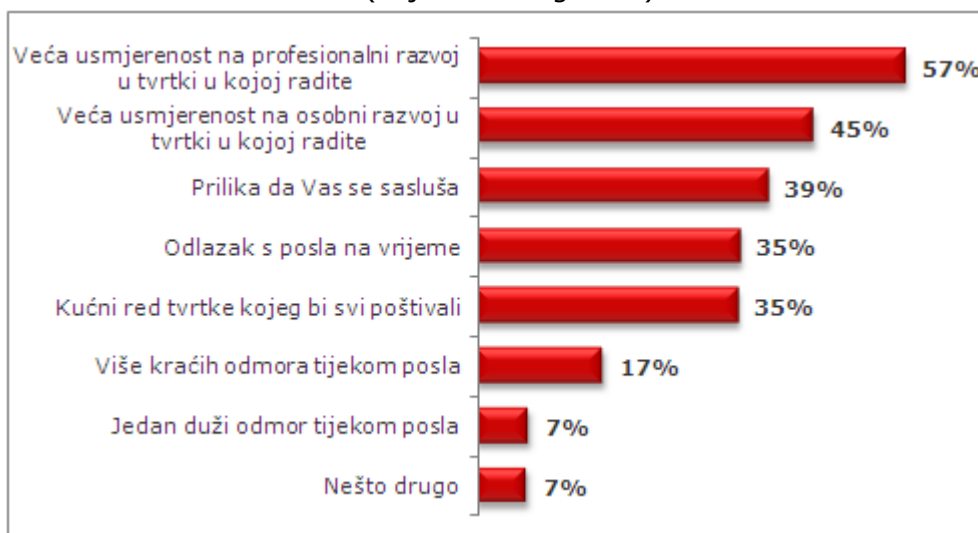
Grafikon 13. Kad je u pitanju računalna oprema/materijal, najviše Vas smeta (najviše tri razloga):



2.4 Smanjenje stresa

Kako bi smanjili količinu stresa koju doživljavaju većini ispitanika (57%) bila bi dovoljna veća usmjerenost poslodavca na profesionalni razvoj zaposlenika te veća usmjerenost na osobni razvoj (45%). 39% ispitanika izjavilo je kako bi količinu stresa umanjila prilika da ih se sasluša i manje prekovremenih sati i odlazak s posla na vrijeme (35%). Trećina ispitanika (35%) smatra kako bi svaka tvrtka trebala imati kućni red kojeg bi se svi trebali pridržavati.

Grafikon 14. Kako bi se Vaš stres uzrokovan poslom/radnim mjestom smanjio pomoglo bi (najviše tri odgovora):



3. Uredski bijes

Većina ispitanika (70%) smatra kako je uredski bijes sve češći i sve ozbiljniji problem zbog toga što se od zaposlenika na radnom mjestu sve više očekuje što rezultira

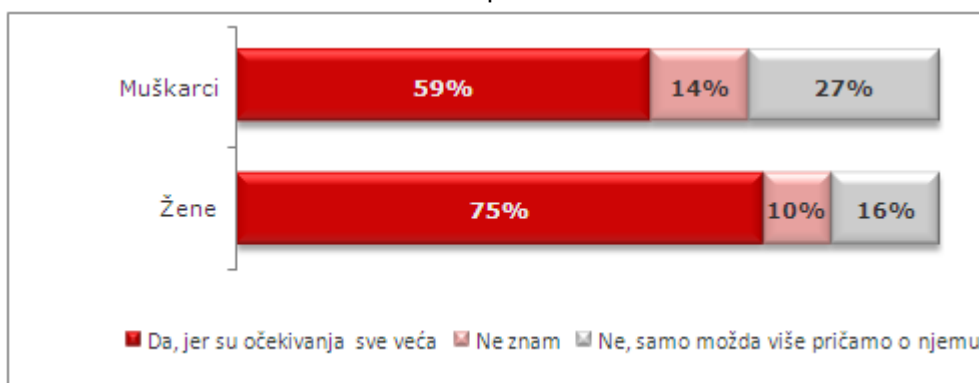
povećanjem stresa. Petina ispitanika (19%) smatra da uredski bijes nije češći u zadnje vrijeme, ali da možda o njemu više pričamo.

Grafikon 15. Smatrate li da je uredski bijes sve češći i ozbiljniji problem?



Više žena (75%) nego muškaraca (59%) smatra kako je uredski bijes sve češći i ozbiljniji problem. 27% muškaraca i 16% žena smatra kako uredski bijes u posljednje vrijeme nije češći, ali da o njemu više pričamo.

Grafikon 16. Smatrate li da je uredski bijes sve češći i ozbiljniji problem? – obzirom na spol



Da je uredski bijes sve veći problem kao posljedica sve većih očekivanja poslodavaca smatra više ispitanika sa srednjom stručnom spremom (75%) nego onih sa višom (73%) i visokom (66%). Ispitanici s višom (24%) i visokom (20%) stručnom spremom u većoj mjeri nego oni sa srednjom smatraju da uredski bijes nije sve češći, već da o njemu sve više pričamo.

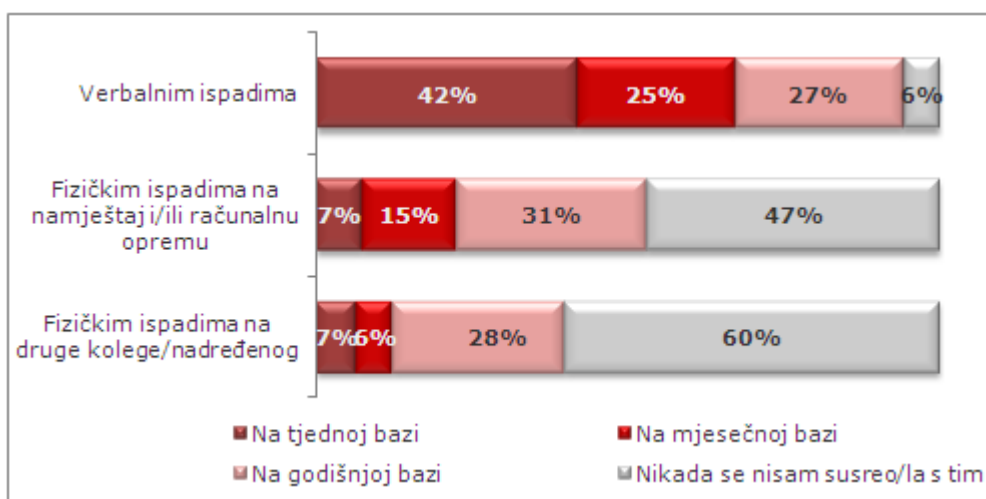
Grafikon 17. Smatrate li da je uredski bijes sve češći i ozbiljniji problem? – obzirom na stručnu spremu



Čak 42% ispitanika susreće se verbalnim ispadima u radnoj okolini i to na tjednoj bazi. Čak 53% ispitanika svjedočilo je fizičkim ispadima na namještaj i računalnu opremu, dok ih je čak 40% svjedočilo fizičkom ispadi na druge kolege ili nadređenog.

„Svako jutro gledam kolegicu koja saspe verbalnu paljbu na prvog kog sretne zato što na primjer. više nema novina, zato što je upaljen klima uređaj ili je prevelika gužva na automatu za kavu ili jer misli da je nisi dovoljno srdačno pozdravio i eventualno prihvatio konverzaciju. Ona kasni a ti već debelo radiš. Ona baca stvari sa stola lupa vratima više i onda izlazi i ne vraća se neko vrijeme.“ – komentar ispitanika

Grafikon 18. Koliko često se susrećete s:



U situacijama kada su se i sami našli obuzeti bijesom najviše se ispitanika (48%) uspjelo kontrolirati i mirnim tonom nastojalo riješiti problem. 46% ispitanika u toj je situaciji sklono izaći iz ureda da se 'ohladi', a isto toliko u situacijama kada su bijesni psuju, ali na nikoga specifično već sami za sebe. 17% ispitanika u situaciji kada su ljuti više na osobu koja je tu ljutnju izazvala, a isto toliko ih brizne u plač (17%).

Grafikon 19. U situacijama kada se razbjesnite, Vi najčešće (najviše tri odgovora):



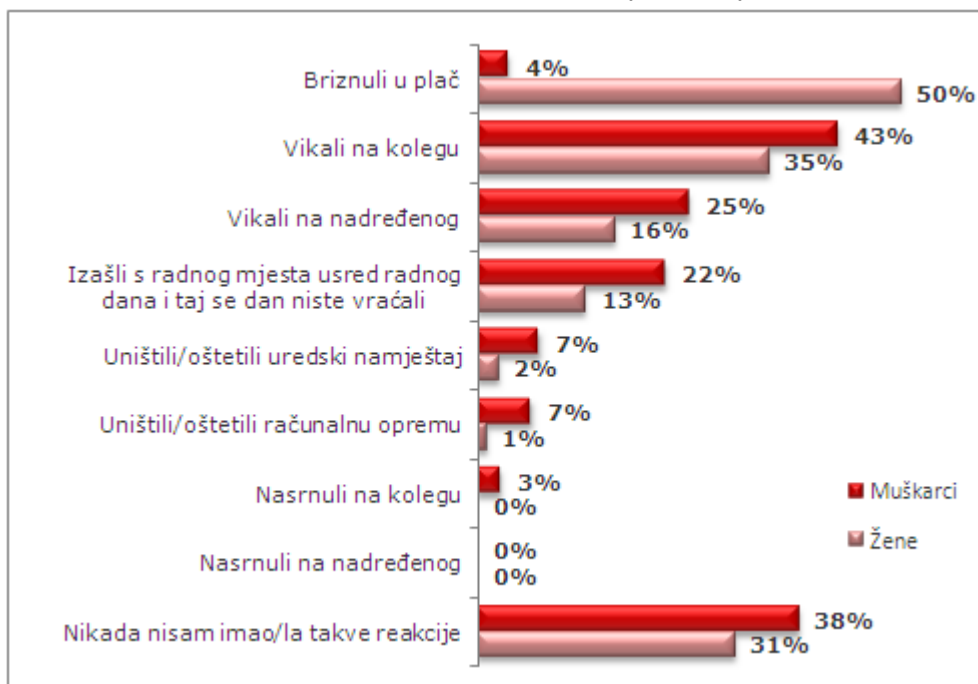
Muškarci i žene donekle se razlikuju u svojim reakcijama na bijesne emocije. Najviše muškaraca (51%) svoj bijes iskaljuje psovka, dok ih se polovica (50%) kontrolira i mirnim tonom nastoji riješiti situaciju. Najviše žena (49%), s druge strane, najčešće izađe s radnog mjesta da se 'ohladi'. Najveća je razlika među spolovima vidljiva u reakciji plača. 23% ispitanica ima tendenciju briznuti u plač u stresnoj situaciji, dok takva reakcija kod muškaraca ne postoji.

Grafikon 20. U situacijama kada se razbjesnite, Vi najčešće (najviše tri odgovora) – obzirom na spol



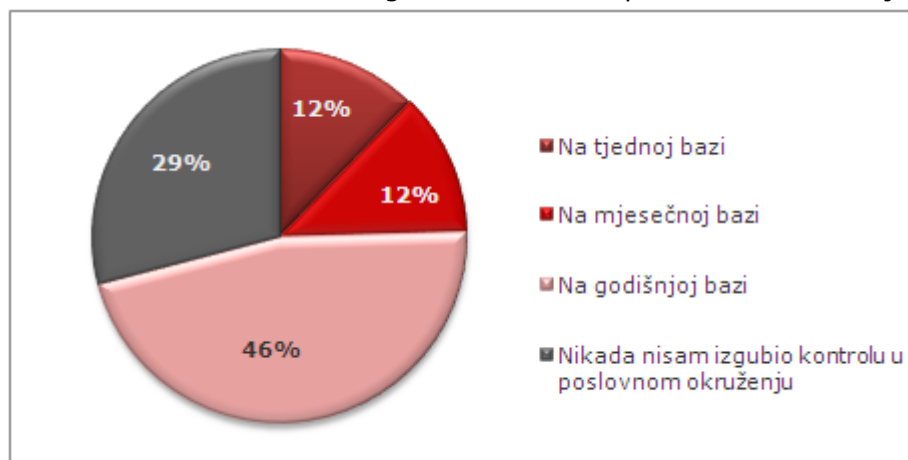
Iako se 23% žena s bijesnim emocijama nosi tako da brizne u plač, barem jednom je to učinilo čak 50% ispitanica. Isto je učinilo 4% muškaraca. Petina muškaraca (22%) i 13% žena u naletu bijesa izašlo je van iz ureda i više se taj dan nisu vraćali na posao. Na kolegu je barem jednom vikalo 43% muškaraca i 35% žena, a na nadređenog 25% muškaraca i 16% žena. 3% muškaraca u naletu bijesa fizički je nasrnuo na kolegu. Ovakve dramatične reakcije nikada nije imalo 38% muškaraca i 31% žena.

Grafikon 21. Jeste li ikada – prema spolu



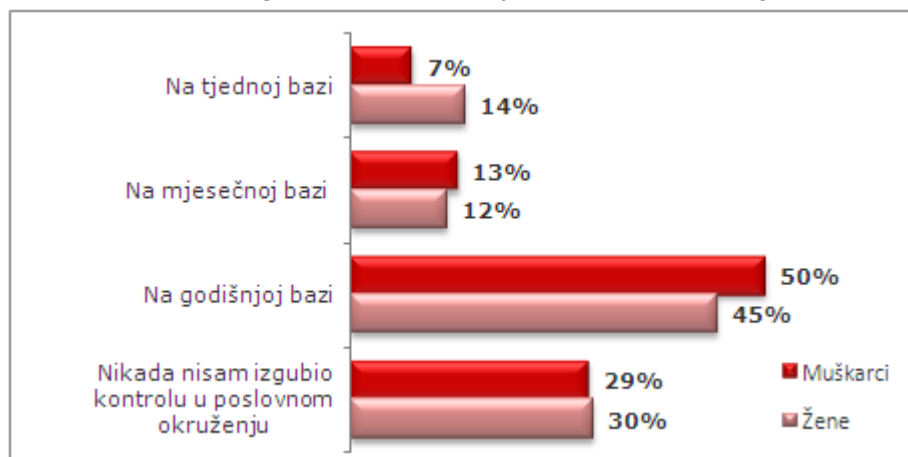
Gotovo trećina ispitanika (29%) nikada nije izgubilo kontrolu u poslovnom okruženju, dok ih to 46% učini barem jednom godišnje. Kontrolu u poslovnom okruženju na tjednoj bazi gubi čak 12% ispitanika i isto toliko (12%) na mjesečnoj bazi.

Grafikon 22. Koliko često gubite kontrolu u poslovnom okruženju?



Nema većih razlika prema spolu u tome koliko često ispitanici gube kontrolu na radnom mjestu. 29% muškaraca i 30% žena nikada nije izgubilo kontrolu na radnom mjestu. Polovica muškaraca (50%) i 45% žena kontrolu na radnom mjestu gubi barem jednom godišnje, dok 7% muškaraca i 14% žena kontrolu gubi na tjednoj razini.

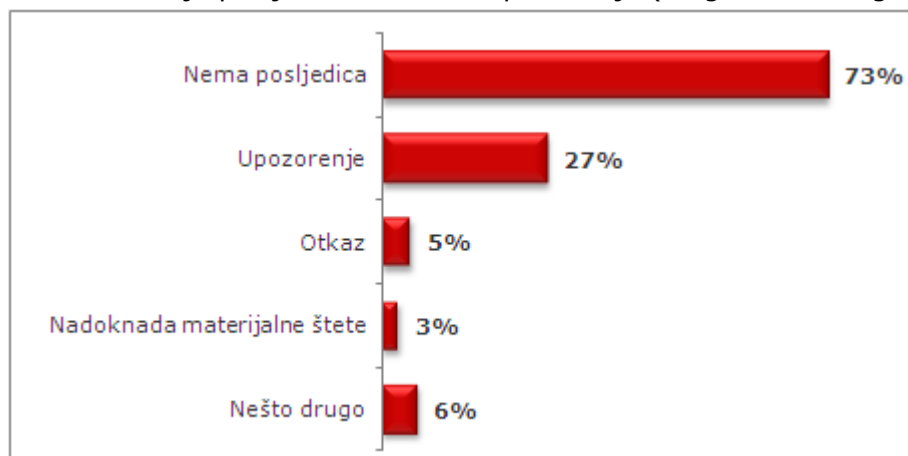
Grafikon 23. Koliko često gubite kontrolu u poslovnom okruženju? – obzirom na spol



Od ispitanika koji su izgubili kontrolu na radno mjestu, većina nije imala nikakve posljedice (73%). Upozorenje pred otkaz dobilo je 27% ispitanika, a sam otkaz njih 5%. 3% ispitanika moralo je nadomjestiti materijalnu štetu koju su prouzročili.

„Ja uredno izađem iz ureda da se ohladim... a šefica viče dok ne dobije upalu grla... onda popije kavu pa ajmo dalje...” - komentar ispitanika

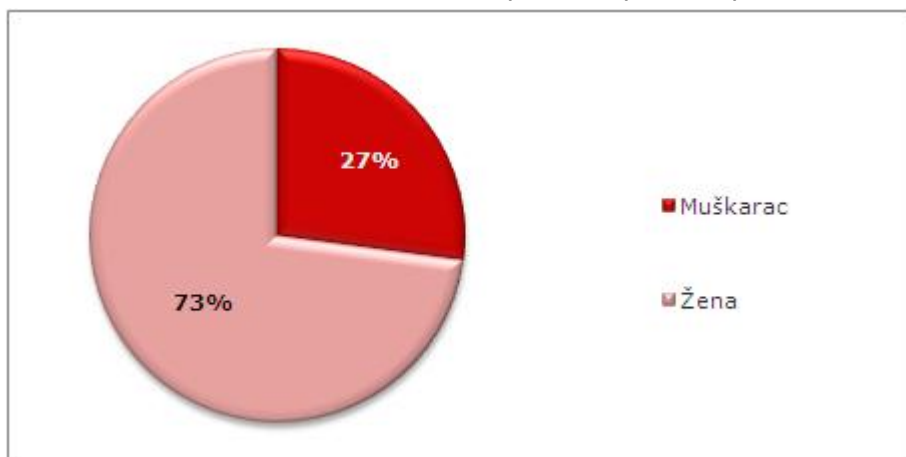
Grafikon 24. Koje posljedice ima takvo ponašanje (moguće više odgovora)?



4. Struktura ispitanika

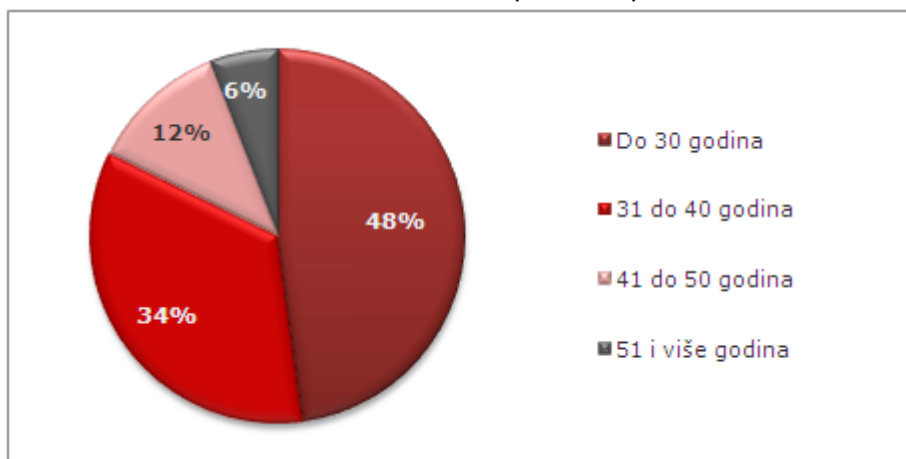
Od ukupnog broja ispitanika koji su sudjelovali u istraživanju, 27% uzorka čine muškarci, a 73% žene.

Grafikon 25. Struktura ispitanika prema spolu



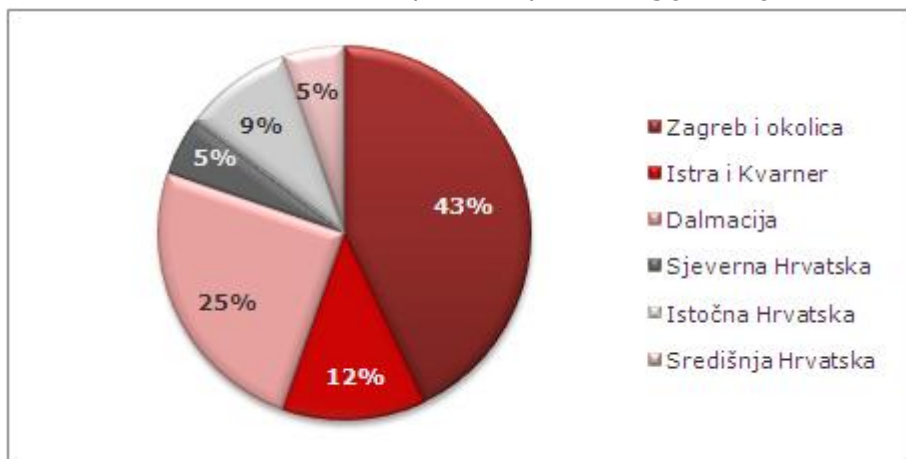
Najveći dio u uzorku čine ispitanici do 30 godina starosti (48%). Trećina ispitanika (34%) u dobi je od 31 do 40 godina, dok ih je 12% u dobi od 41 do 50 godina, a 6% ispitanika stariji su od 50 godina.

Grafikon 26. Struktura ispitanika prema dobi



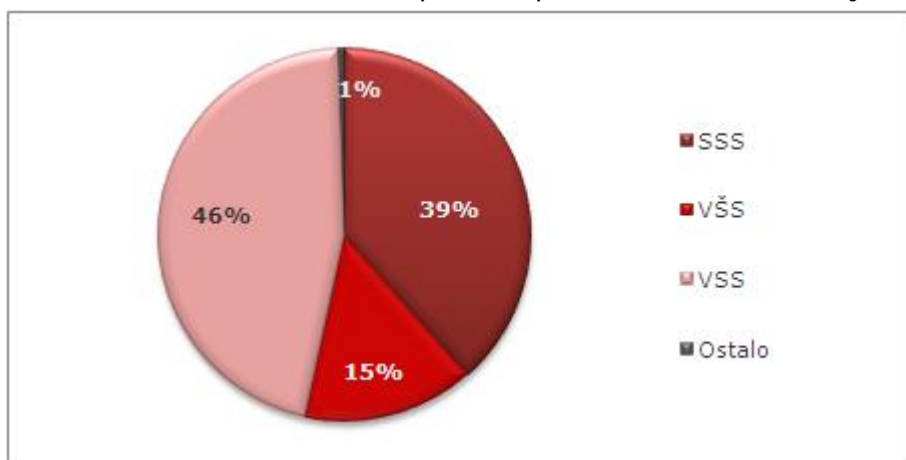
Najviše ispitanika, njih 43%, dolazi iz Zagreba ili okolice, 25% iz Dalmacije, 12% ispitanika je iz Istre i Kvarnera te 9% iz istočne Hrvatske. Najmanje ispitanika dolazi iz središnje (5%) i sjeverne (5%) Hrvatske.

Grafikon 27. Struktura ispitanika prema regiji iz koje dolaze



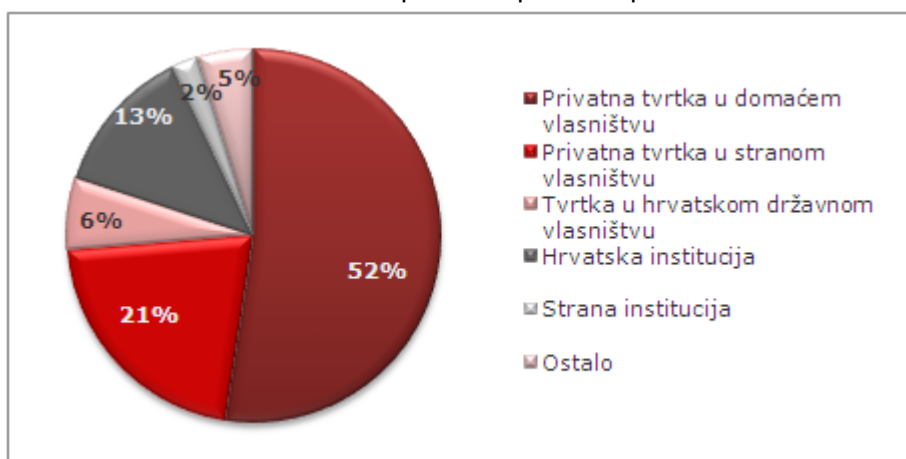
Većina ispitanika koji su sudjelovali u istraživanju ima visoku stručnu spremu (46%). 39% ispitanika ima srednju, dok 15% ispitanika ima višu stručnu spremu. 1% ispitanika je ostalih stupnjeva obrazovanja.

Grafikon 28. Struktura ispitanika prema razini obrazovanja



Najviše ispitanika (52%) radi u privatnoj tvrtki u pretežno domaćem vlasništvu. Petina ispitanika (21%) radi u privatnoj tvrtki u pretežno stranom vlasništvu, a 13% u državnim institucijama.

Grafikon 29. Struktura ispitanika prema tipu vlasništva tvrtke



Po trećina ispitanika radi u maloj tvrtki ili instituciji (32%), srednje velikoj (37%) te u velikoj (31%) tvrtki ili instituciji.

Grafikon 30. Struktura ispitanika prema veličini tvrtke u kojoj rade

