

Piše:
Jelena Jeremić

Monotonija na radu

Mnogi ljudi se suočavaju sa problemom dosade na radu. To je pojava o kojoj se svakodnevno govori, ali se njen značaj još uvek zanemaruje. Monotonija i dosada ne dovode samo do smanjenja zadovoljstva zaposlenih već i do smanjenja radne efikasnosti i efektivnosti, kao i do povećane fluktuacije zaposlenih. U ekstremnim situacijama one mogu dovesti i do pojave patologije, čak i depresije.

Iako se u najvećem broju slučajeva vezuje za niže pozicije zaposlenih, posebno u oblasti industrije,i ljudi na rukovodećim, tj. menadžerskim položajima, uprkos svojoj dinamici, mogu se naći na meti ovog savremenog problema.

Šta je zapravo monotonija?

Monotonija je doživljaj dosade koji se javlja kao posledica neprekidnog i jednoličnog ponavljanja aktivnosti. U zavisnosti od karakteristika posla i radne sredine, mogu se javiti različiti oblici monotonije.

Najčešći oblik je ***motorna monotonija***, što podrazumeva jednoobrazno ponavljanje pokreta (rad na proizvodnoj traci, sedenje za kancelarijskim stolom i računarom). S druge strane, senzorna monotonija se odnosi na siromaštvo perceptivnih stimulusa, odnosno, drugačije rečeno, nedostatak stimulusa koji traže da „uključimo mozak" (na primer svakodnevni susret sa istom vrstom informacija).

Kada iz okoline dolazi malo različitih nadražaja, naš mozak se navikava, tj. „nema mnogo posla" i počinje da radi „u leru". Takva reakcija našeg nervnog sistema, osim što dovodi do osećanja dosade, dugoročno može imati posledice čak i na neke naše intelektualne funkcije. Naime, bilo koji organ ako se ne koristi, on atrofira (propada). Isto tako i naš mozak traži „održavanje kondicije".

Šta je uzrok monotonije?

U najvećem broju slučajeva uzročnik je ***repetitivni rad***, odnosno rad koji podrazumeva ponavljanje jednog zadatka ili grupe aktivnosti. U ovu grupu najčešće se ubrajaju poslovi koji podrazumevaju površno angažovanje pažnje i pamćenja, koji su automatizovani (jednostavni zadaci kod kojih je izražen informacioni karakter rada).

Ali isto tako ***dugotrajno i pasivno motrenje*** koje zahteva visok nivo pažnje može takođe rezultovati monotonijom zbog pomenute istovetnosti sadržaja (na primer, poslovi kontrolora koji posmatraju signalne uređaje).

Pored navedenog, mogu se uključiti i određeni faktori vezani za ličnost koji mogu doprineti pojavi monotonije.

Mere prevencije

U zavisnosti od vrste posla postoje različiti načini kako da utičete na prevenciju ili smanjenje monotonije u radu. Za početak važno je da prepoznate koji radni zadaci vam izazivaju najveći osećaj dosade.

Izlistajte vaše radne zadatke i pored svakog napišite ocenu od 1 do 5 u zavisnosti koliko su vam zanimljivi.

To će vam pomoći da identifikujete zadatke koji su za vas nestimulativni. Na vama je da naknadno pronađete načine da ih obavite ili brže ili ih učinite zanimljivijim, možda da ih prosledite nekome ili, ako ništa drugo, da pokušate da ih izbegnete u budućnosti ukoliko vam se ukaže prilika.

Porazgovarajte sa nadređenim kako bi vam dodeljivao zadatke iz oblasti koja vas interesuje – rad na novim zadacima može da poveća vaš entuzijazam i angažuje vašu kreativnost. Isto tako rotacija posla može da bude rešenje, ili pak uključivanje u rad kolega koji se bave drugim poslom. Još jedna mera smanjenja monotonije jeste uvođe-

Osobe koje pokazuju povećanu sklonost ka monotoniji i dosadi najčešće su neadaptirane na uslove rada, nemotivisane i nezainteresovane za posao koji obavljaju, osobe visokog obrazovanja i sposobnosti koje obavljaju posao koji nije u skladu sa njihovim znanjima i veštinama, ekstravertnije osobe pre nego introvertne, osobe u stanju umora i sa znacima bolesti.

S druge strane, postoje osobe koje su otpornije na dosadu. To su osobe koje svaku aktivnost posmatraju kao priliku da nešto nauče, te imaju doživljaj da im je sve novo i zanimljivo. Njih najčešće karakterišu svežina i budnost, zadovoljstvo poslom koji obavljaju.

nje spoljašnjih stimulansa koji podižu nivo aktivacije našeg mozga, poput funkcionalne muzike, kao i pružanje prilike za razgovor na radnom mestu sa različitim ljudima.

Za kraj još jedno od mogućih rešenja jeste pravljenje pauze, koja vam dozvoljava da angažujete mozak radeći aktivnosti koje volite (na primer čitanje članaka iz vama zanimljivih oblasti), i nakon toga možete da se vratite na zadatak sa povećanim nivoom aktivacije.

Jelena Jeremić
H.art development center
marija.pavic@hart.rs
www.hart.rs