

# Psychospołeczne źródła i metody radzenia sobie ze stresem w pracy

Dorota Żołnierczyk-Zreda

Warszawa, 28.04.2023 r.

# STRES



*Zespół reakcji psychofizjologicznych organizmu na wymagania środowiska, które przekraczają możliwości organizmu lub są na granicy tych możliwości*

# KONSEKWENCJE STRESU NA POZIOMIE PRACOWNIKA

- choroby układu sercowo-naczyniowego (zawały serca, udary mózgu)
- choroby układu pokarmowego (wrzody żołądka i dwunastnicy)
- koszty psychologiczne (nerwice, depresje, problemy rodzinne)



# KONSEKWENCJE STRESU NA POZIOMIE ORGANIZACJI

zwiększone koszty funkcjonowania  
organizacji

- wzrost absencji
- spadek efektywności

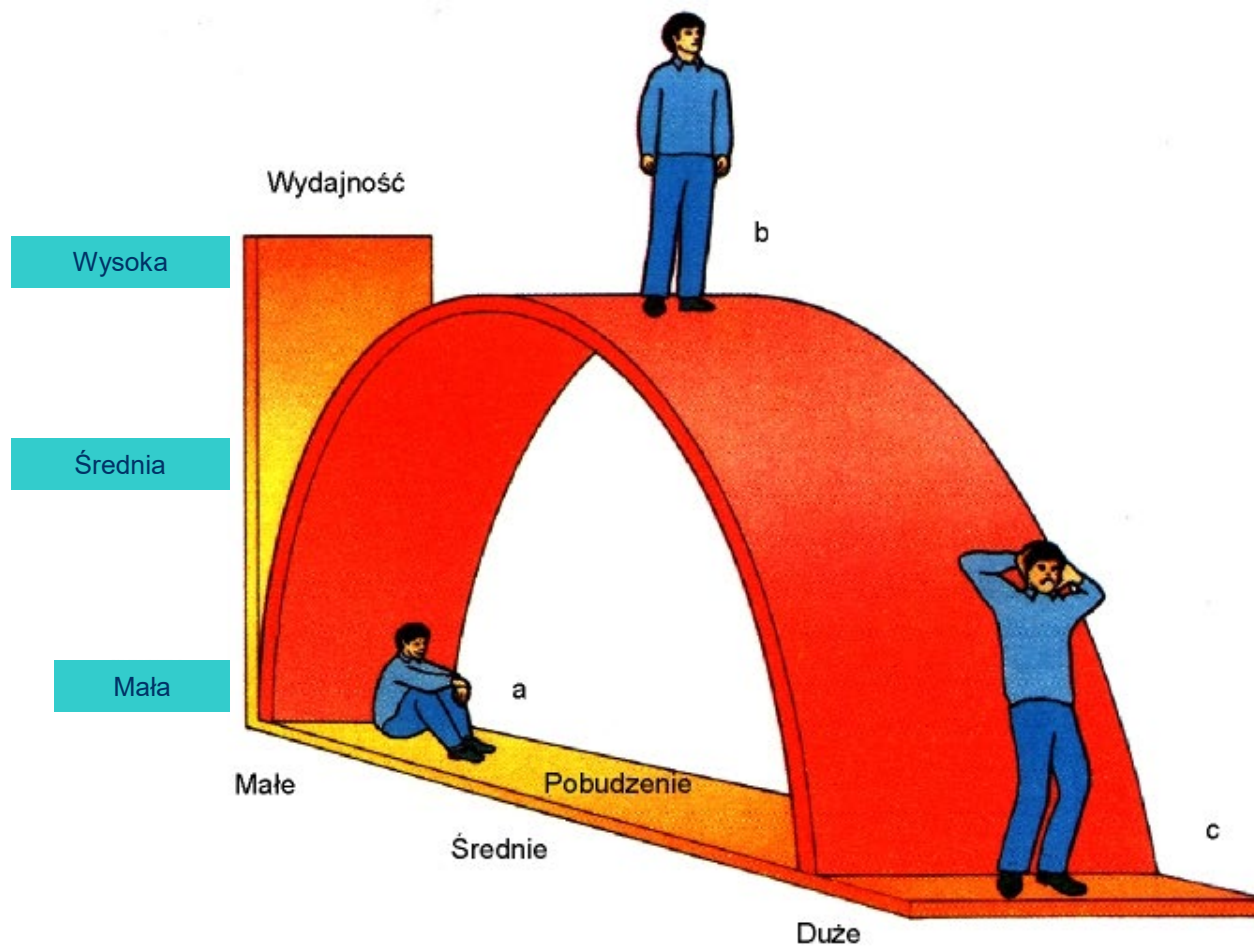
(gorsze wyniki nauczania, mniejsza liczba absolwentów na studiach,  
gorsze miejsce w rankingach szkół)

- wzrost wypadków
- wyższa fluktuacja





# Stres i wydajność



# PSYCHOSPOŁECZNE ŹRÓDŁA STRESU W ŚRODOWISKU PRACY

## Wymagania pracy

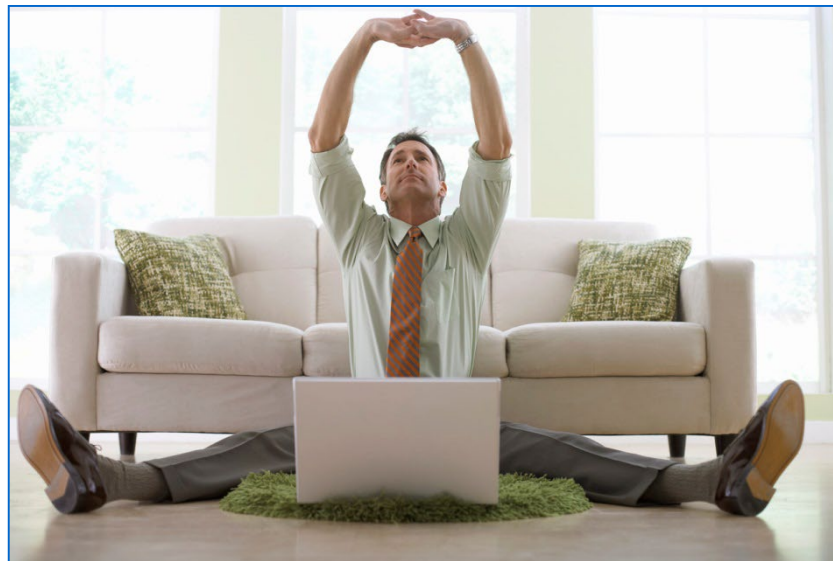
- obciążenie
- kontrola



# KONTROLA

**Kontrola** w środowisku pracy jest to stopień, w jakim pracownik ma możliwość:

- swobodnego planowania i wykonywania czynności





# KONTROLA

- wpływania na warunki pracy
- „dysponowania” zasobami organizacyjnymi, społecznymi i osobistymi



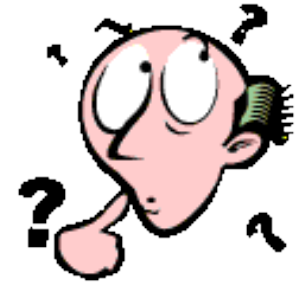
# PSYCHOSPOŁECZNE ŹRÓDŁA STRESU W ŚRODOWISKU PRACY

## Czynniki organizacyjne

- style zarządzania
- pewność pracy
- stosunki społeczne
- wymagania roli



# JASNOŚĆ ROLI



**Jasność roli** to stopień, w jakim cele pracy człowieka i zakresy odpowiedzialności zostały jasno zakomunikowane

oraz

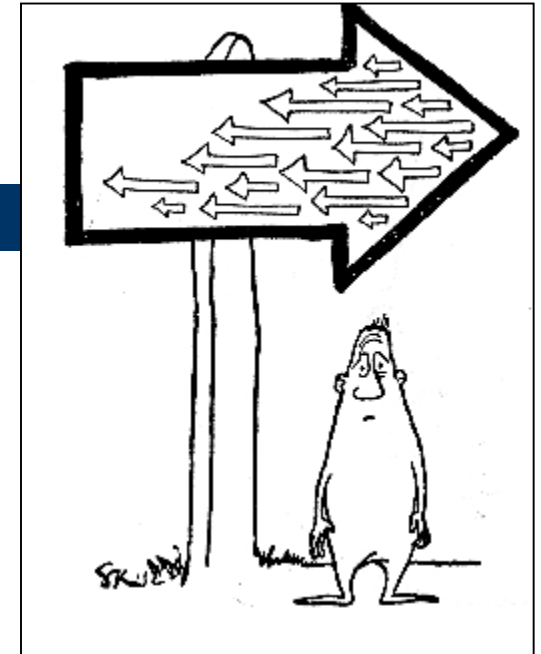
stopień, w jakim człowiek rozumie procesy niezbędne dla osiągnięcia tych celów

- **co jest celem pracy**
- **jakimi metodami cel ten można osiągnąć**
- **jakich kar/nagród można oczekiwać, za pracę złą/dobłą**

# KONFLIKT ROLI

**Konflikt roli** to jednoczesne pojawienie się co najmniej dwóch takich przekazów roli, że zastosowanie się do jednego z nich utrudnia zastosowanie się do drugiego.

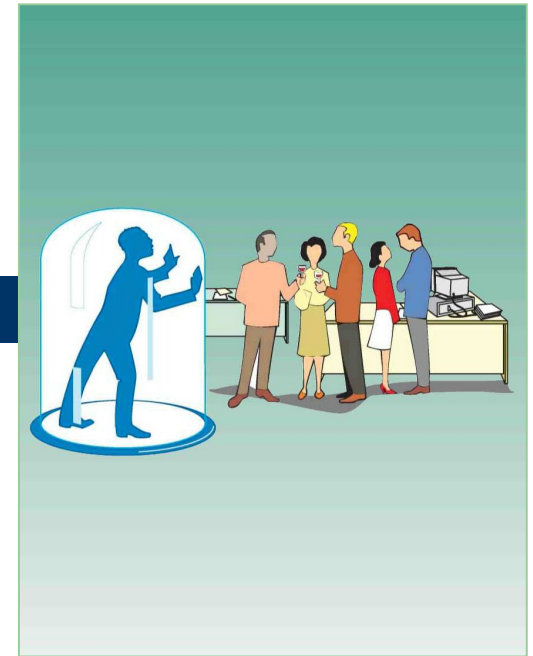
W skrajnym przypadku wypełnienie jednego z oczekiwań wyklucza możliwość wypełnienia drugiego – gdy oba oczekiwania są sprzeczne



# MOBBING

Mobbing w pracy oznacza **nękanie, obrażanie, społeczne wykluczanie pracownika lub negatywne oddziaływanie na zadania** wykonywane przez niego w pracy

Określone działania, interakcje, bądź procesy uznane za mobbing muszą powtarzać się **regularnie** (np. przynajmniej raz w tygodniu), przez **dłuższy okres czasu** (np. ponad sześć miesięcy)



# ZMIENNE OSOBNICZE A STRES W PRACY

## Wzór zachowania A

- silne zaangażowanie w pracę
- silne dążenie do osiągnięć, do współzawodnictwa
- skłonność do pośpiechu, do robienia wielu rzeczy naraz



## Stres a różnice indywidualne

Nie tyle rodzaj sytuacji, ile jej subiektywna **interpretacja** powoduje stan stresu.

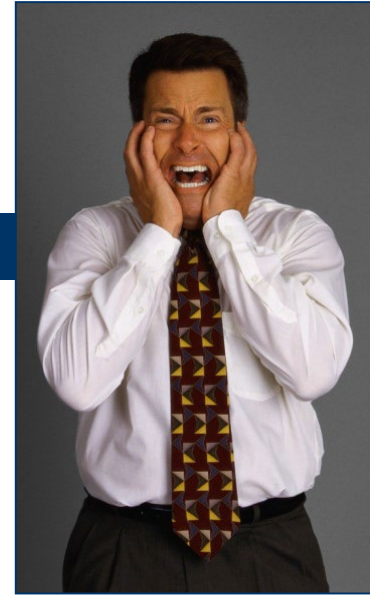
**Interpretacja sytuacji zależy od m.in.:**

- predyspozycji osobowościowych człowieka,
- aktualnego samopoczucia
- dotychczasowych doświadczeń
- aktualnej sytuacji życiowej.



# STRES WŁASNEJ PRODUKCJI

- Szybko tracę cierpliwość, rzeczy dzieją się zbyt wolno
- Reaguję rozdrażnieniem, gdy coś idzie nie tak
- Często denerwują mnie drobnostki
- Nie przyznaję się do słabości, bo ktoś to wykorzysta
- Muszę być lepszy niż inni
- Boję się popełniania błędów
- Przytłacza mnie, że moje oczekiwania się nie spełniają





# ZMIENNE OSOBNICZE A STRES W PRACY

## Wzór zachowania A

**NAJ...!!!**

- Wyrozumiałość dla siebie zwiększa na ogół wyrozumiałość dla innych. Jest szczególnie potrzebna perfekcjonistom, ludziom, którzy mają trudności z obniżeniem swoich zbyt wysokich standardów działania.
- Z doświadczeń „leczenia” perfekcjonizmu wynika wyraźnie, że łagodzenie potrzeby robienia czegoś w 100% paradoksalnie zwiększa, a nie zmniejsza efektywność działania.

# PODSTAWOWE KIERUNKI PRZECIWDZIAŁANIA STRESOWI PSYCHOSPOŁECZNEMU W ŚRODOWISKU PRACY

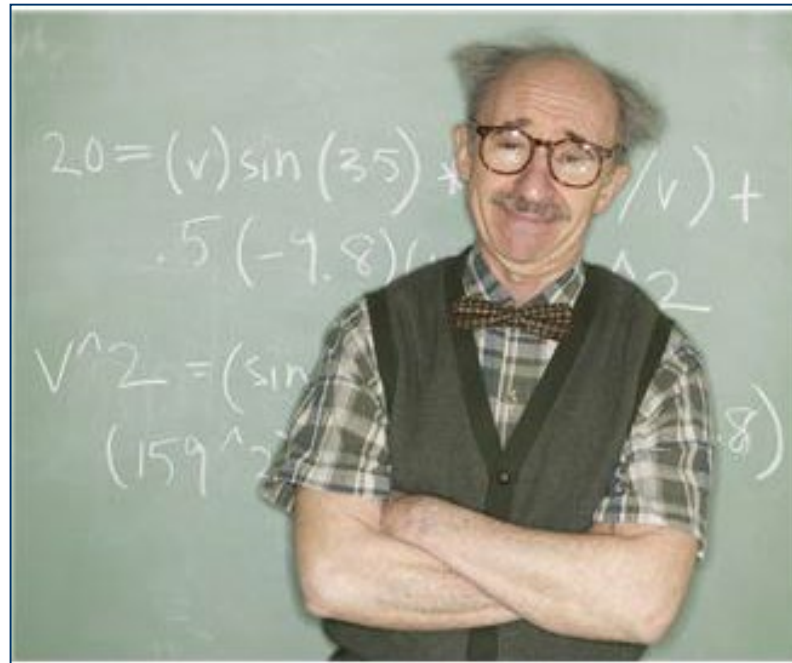
zmiany na poziomie organizacji:

- demokratyczny styl zarządzania
- autonomia i partycypacja pracowników
- jasność roli zawodowej
- dobry klimat społeczny
- wsparcie przełożonych
- pewność pracy
- szkolenia



# PODSTAWOWE KIERUNKI PRZECIWDZIAŁANIA STRESOWI PSYCHOSPOŁECZNEMU W ŚRODOWISKU PRACY

## niektóre metody indywidualne



# PRZECIWDZIAŁANIE STRESOWI PSYCHOSPOŁECZNEMU

## Cztery filary zdrowia

### Skupienie uwagi na „tu i teraz”

na tym, w co jesteśmy aktualnie zaangażowani – na pracy, kontakcie z drugim człowiekiem, na każdej czynności, na realiach życia. Uważność to także pamiętanie o różnych aspektach naszego życia, o potrzebach naszych i potrzebach innych ludzi, dbanie o nasze relacje.



# PRZECIWDZIAŁANIE STRESOWI PSYCHOSPOŁECZNEMU

## Cztery filary zdrowia

### **Asertywność**

- to umiejętność wynikająca z poczucia własnej wartości i własnych praw, **gotowość domagania się ich i walczenia o nie. Jednocześnie jest to traktowanie innych ludzi w sposób partnerski, jako równych sobie, i respektowanie ich praw.**

# ASERTYWNOŚĆ

## TAK

- autentyczna pewność siebie
- poczucie własnej wartości
- uznanie praw własnych i innych
- realizacja własnych potrzeb bez naruszenia godności innych
- szczerłość i swoboda

## NIE

- bezczelność
- wywyższanie się i dominacja
- brak szacunku
- robię co mi się podoba
- manipulacja



# PRZECIWDZIAŁANIE STRESOWI PSYCHOSPOŁECZNEMU



## Cztery filary zdrowia

### **Zdrowe związki i relacje z innymi**

to łatwość nawiązywania głębszych relacji (partnerstwo, przyjaźń, rodzicielstwo) bazujących na bezwarunkowej miłości. Związki te są oparte na ufności i są bezinteresowne. Nie bazują na sfrustrowanej potrzebie dominacji czy też niezaspokojonej potrzebie bezpieczeństwa i opieki. Naturalnym wyrazem miłości jest zdrowe pomaganie innym (ale nie własnym kosztem) i altruizm.

# PRZECIWDZIAŁANIE STRESOWI PSYCHOSPOŁECZNEMU



## Cztery filary zdrowia

### Wszechstronność i integracja

to posiadanie różnorodnych aspektów osobowości. Są one wyrażane przez różnorakie zainteresowania i role w różnych dziedzinach życia – jako zainteresowania zawodowe, pozazawodowe, zamiłowania, hobby, praca charytatywna, twórczość artystyczna, podróże...



## Indywidualne metody radzenia sobie ze stresem poziom behawioralny



A. Mleczko

Każde działanie, które angażuje nasz umysł do neutralnej emocjonalnie czynności działa relaksująco. Po prostu zajmujemy się czymś i przestajemy myśleć o tym, co nas boli.

# Indywidualne metody radzenia sobie ze stresem poziom behawioralny



# Indywidualne metody radzenia sobie ze stresem poziom behawioralny



# Indywidualne metody radzenia sobie ze stresem poziom behawioralny



# Indywidualne metody radzenia sobie ze stresem poziom behawioralny



# Styl radzenia sobie w sytuacji trudnej



## Koncentracja na zadaniu

➤ Koncentracja na emocjach



➤ Unikanie

