



Psihologija v organizacijah

Stres (na delovnem mestu)

doc. dr. Sara Tement

E-mail: sara.tement@um.si



Stres kot neravnotežje

Opredelitve



Dejavniki
stresa



Posledice
stresa

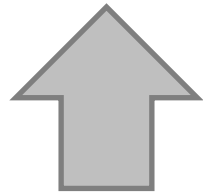


Stres in
osebnostne
lastnosti

Odzivi

Primeri:

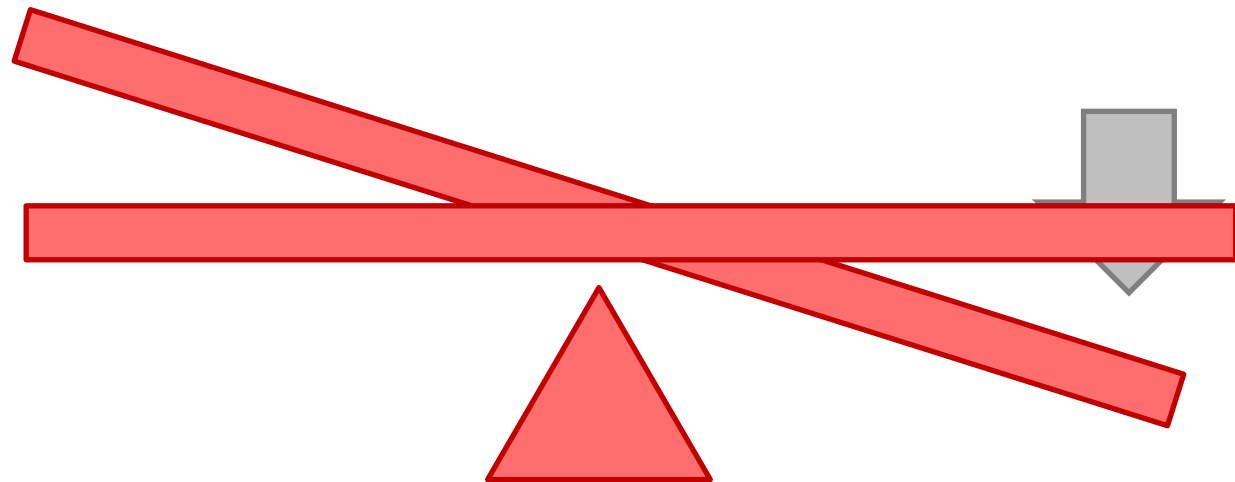
- jeza, strah;
- „Zmešalo se mi bo.“;
- težave s spanjem.



Stresorji

Primeri:

- težave pri študiju;
- časovni pritiski;
- prepiri s partnerjem.





Stres kot neravnotežje (Dernovšek idr., 2006)

Opredelitve



Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



Stres in
osebnostne
lastnosti

- **Stres** je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor.
- **Stresor** je vsak dogodek, oseba ali predmet, ki zamaje posameznikovo ravnotežje.
- Posameznikovo ravnotežje lahko zamajejo tako **negativni dogodki** kot **pozitivni dogodki**.



Stres kot interpretacija dogodka

Opredelitve



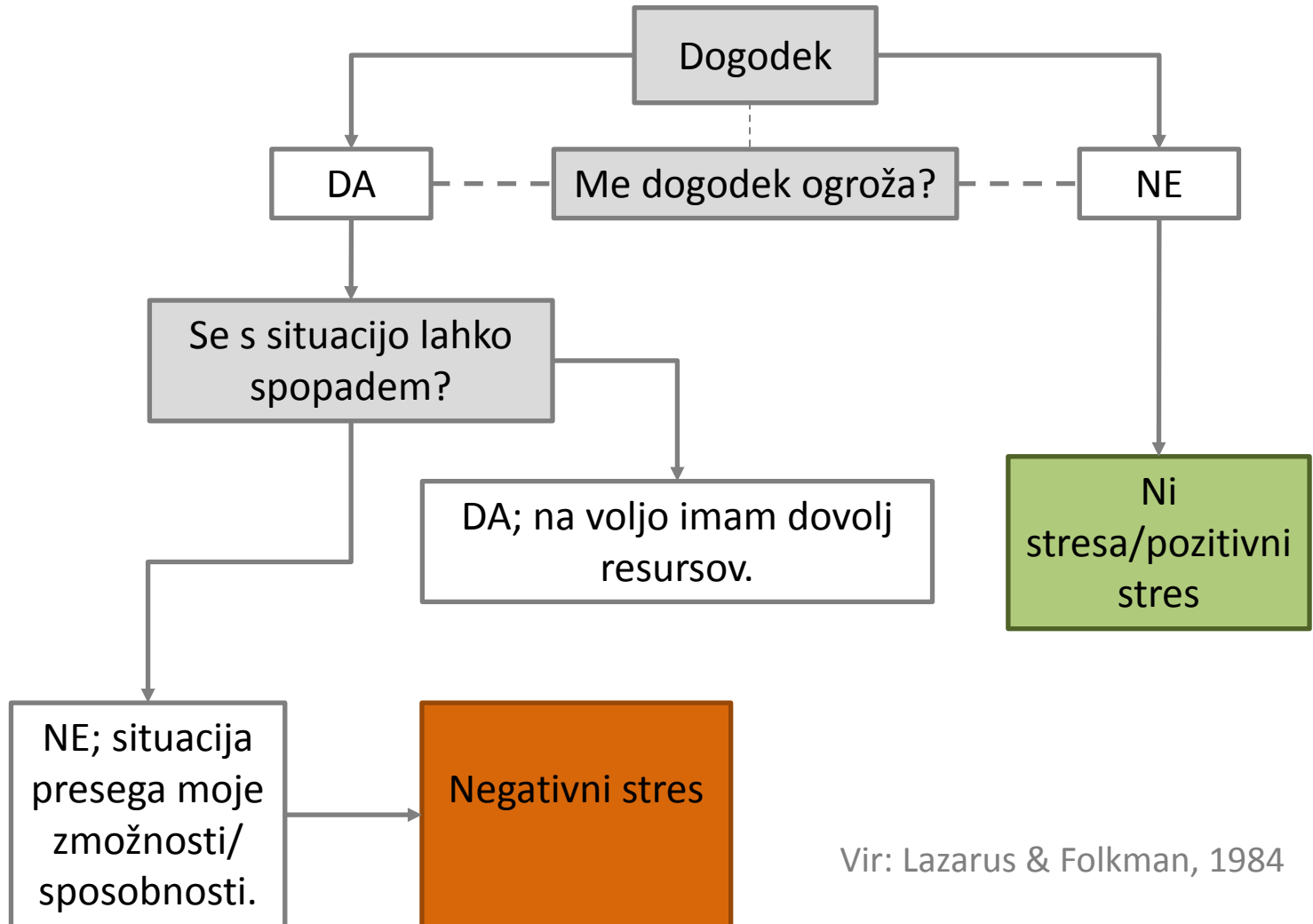
Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



Stres in
osebnostne
lastnosti



Vir: Lazarus & Folkman, 1984



Opredelitve



Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



Stres in
osebnostne
lastnosti

Stres kot neravnotežje

- Če neko situacijo zaznamo kot ogrožajočo, potem sledi ocena o tem, ali imamo na voljo dovolj resursov/možnosti, da se z njo spopademo. V kolikor zaznamo, da nimamo dovolj resursov, bomo pod stresom (npr. Lazarus & Folkman, 1984).
 - Obvladovanje stresa je vsak **poskus re-interpretacije** potencialno stresnega dogodka.
 - Obvladovanje stresa je **krepitev osebnih resursov** (npr. sproščanje, iskanje opore, boljša organizacija časa).



Stres kot neravnotežje

Oprelitve



Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



Stres in
osebnostne
lastnosti

- Obvladovanje stresa je vsak **poskus re-interpretacije** potencialno stresnega dogodka
 - *Je res tako slabo, da imam trenutno toliko dela?“*
 - *„Je res tako slabo, če imam ogromno sestankov, terminov? Očitno je moj prispevek cenjen.“*
 - *„Če sem nekoliko pod stresom, sem bolj motiviran za delo.“*
- Obvladovanje stresa je **krepitev osebnih resursov**
 - sproščanje, iskanje opore, boljša organizacija časa
 - krepitev določenih funkcionalnih vedenj in predstav



Opredelitve



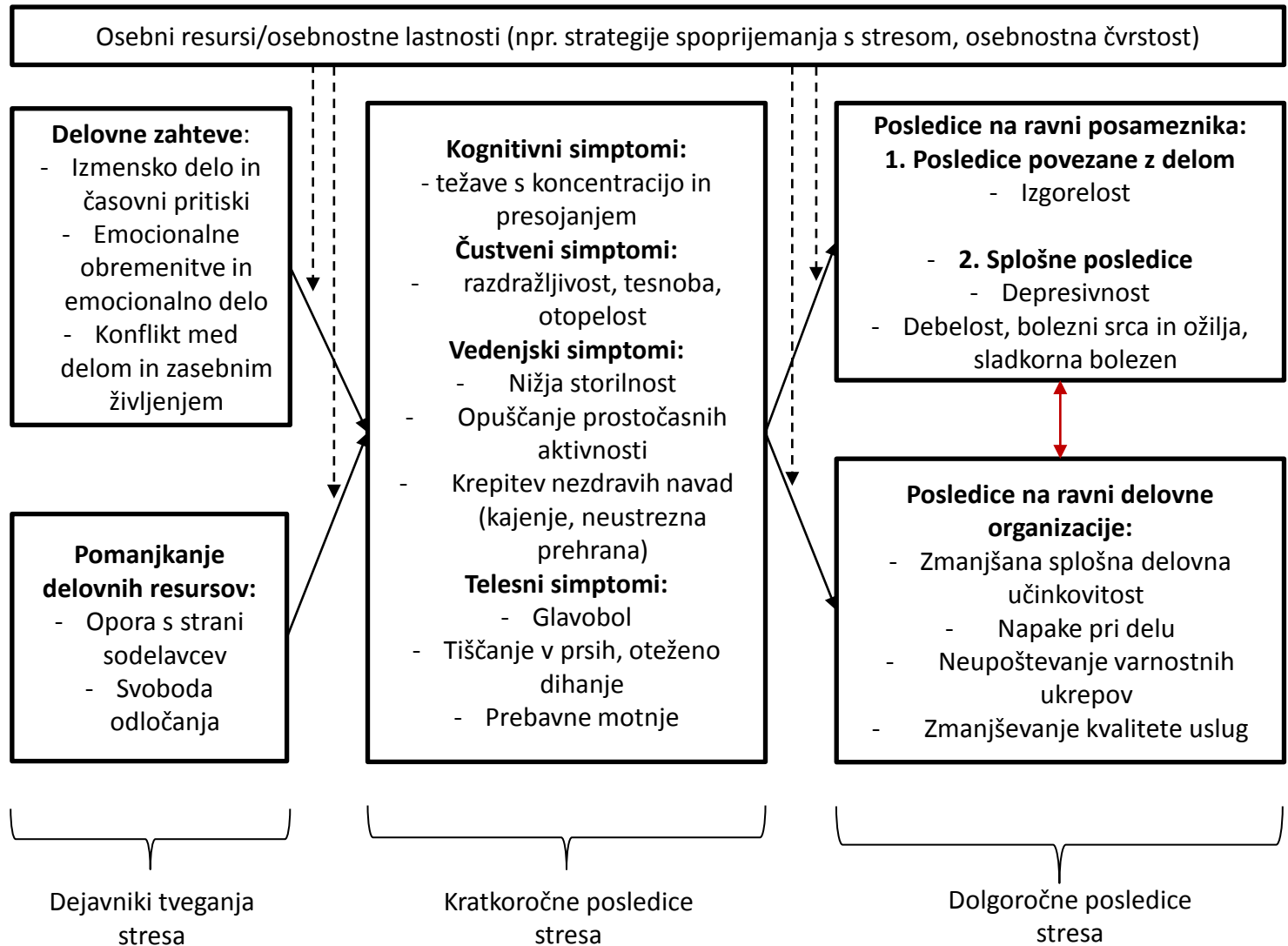
Dejavniki stresa



Posledice stresa



Stres in osebnostne lastnosti





Opredelitve



Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



Stres in
osebne
lastnosti

Dejavniki stresa (na delovnem mestu)

- Splošne delovne zahteve:
 - Na delovnem mestu je bilo psihičnim pritiskom podvrženih skoraj 32 % delovno aktivnih prebivalcev - od teh je bila velika večina (90,7 %) takih, ki so delali pod hudimi časovnimi pritiski in so bili preobremenjeni z delom (Statistični urad RS, 2014)
- Izmensko delo:
 - Povečano tveganje za izgorelost, nesreče na delovnem mestu in nesreče na poti z dela
 - Povečano tveganje za resne napake na delovnem mestu
 - Težave s pozornostjo
- Emocionalne in kognitivne zahteve:
 - Težavne interakcije s sodelavci, pacienti, učenci, strankami
 - Emocionalno delo
 - Hitrost procesiranja informacij
- Težave pri usklajevanju dela in družine



Opredelitve



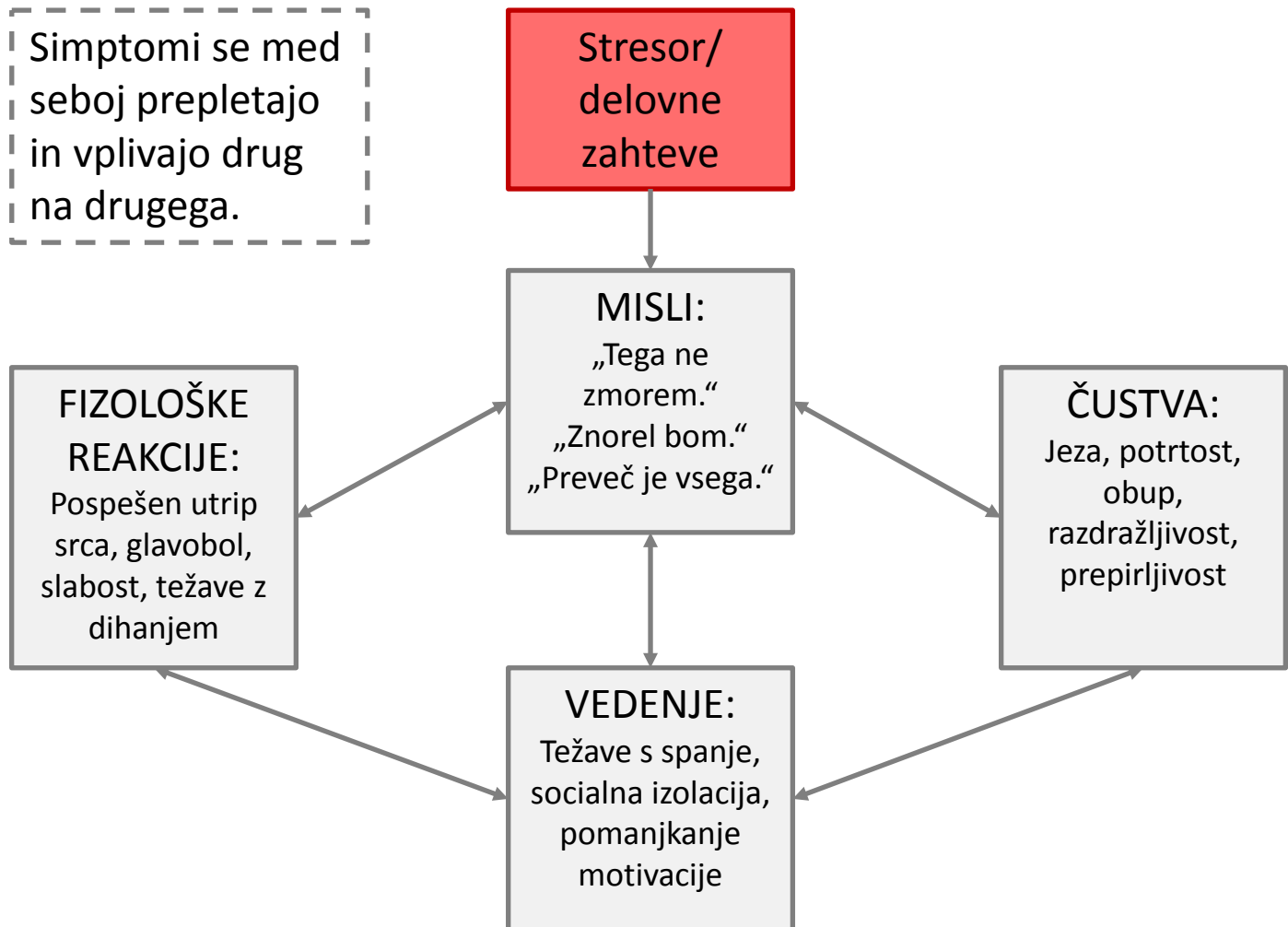
Dejavniki stresa



Posledice stresa



Stres in osebnostne lastnosti





Kratkoročne posledice (Dernovšek idr., 2006)

Opredelitve



Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



Stres in
osebnostne
lastnosti

- Odzivi na negativni stres so navadno povezani z občutki žalosti, nemoči ali jeze in lahko trajajo nekaj **ur, dni ali celo tednov**.
- V primeru hujšega stresa se večina posameznikov po **treh tednih** začne konstruktivno soočati s težavami.
- V kolikor stanje neravnotežja traja dlje časa, lahko nastopijo dolgoročne posledice SDO.



Dolgoročne posledice – na ravni posameznika

Opredelitve



Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



Stres in
osebnostne
lastnosti

- **Izgorelost:**
 - Zdravniki v Sloveniji: 50.6% zdravnikov visoko čustveno izčrpanih, 24.1% visoko depersonaliziranih in 22.8% z nizko osebno učinkovitostjo (Selič, 2010)

- **Depresivnost in depresivna simptomatika**

- **Zloraba substanc**
 - Zloraba alkohola in prepovedanih, zloraba zdravil na recept

- **Zasebno življenje**
 - Stopnja ločitev



Opredelitve



Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



Stres in
osebnostne
lastnosti

Dolgoročne posledice - absentizem (Johns, 1994)

- ↑ delovne obremenitve, ↑ umik iz delovne situacije.
- **Bolniške odsotnosti** predstavljajo velik problem za večino podjetij.
- Pogosto izostajanje iz delovnega mesta vodi do splošno nižje delovne učinkovitosti, do motenega delovnega procesa in do povečanih delovnih obremenitev za zaposlene, ki ostajajo prisotni na delovnem mestu.



Dolgoročne posledice - prezentizem (Johns, 2010)

Opredelitve



Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



Stres in
osebnostne
lastnosti

- O prezentizmu govorimo, kadar so zaposleni **prisotni na delovnem mestu**, kljub temu, da bi zaradi bolezni ali drugih razlogov morali biti doma.
- Zaposleni so torej na delu dejansko prisotni, vendar **so zmanjšano učinkoviti**.
- Za podjetje prezentizem predstavlja še večji strošek kot absentizem.



Opredelitve



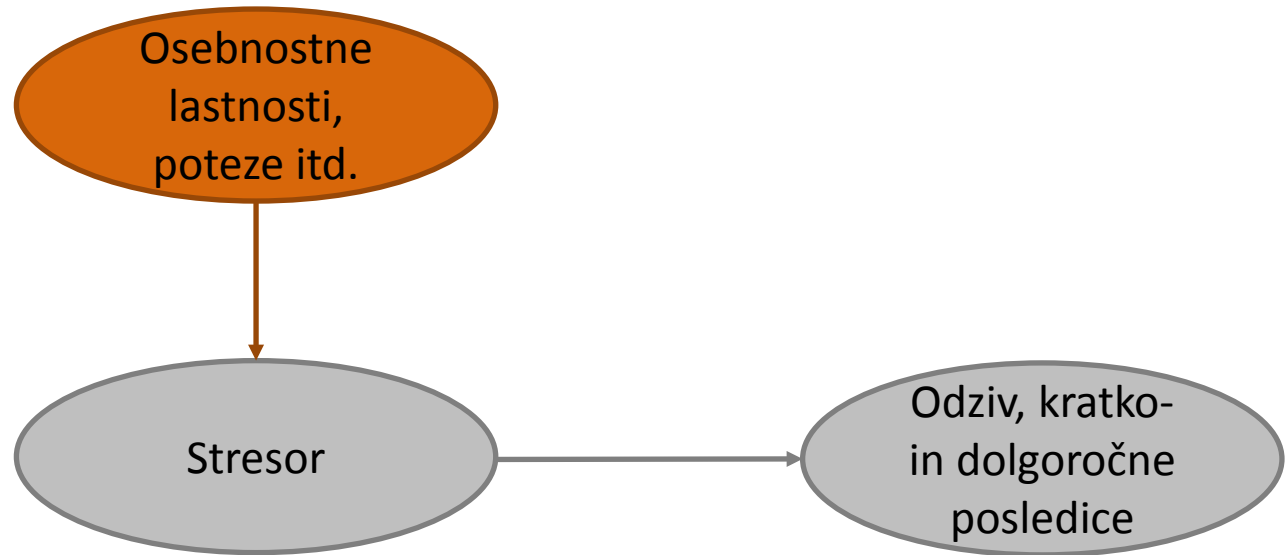
Dejavniki stresa



Posledice stresa



Stres in osebnostne lastnosti



Vir: Bolger & Zuckerman, 1995



Opredelitve



Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



**Stres in
osebne
lastnosti**

- Osebe, ki so ↑ čustveno labilne, so dnevno doživele ↑ medosebnih konfliktov.
 - Hkrati so se na konflikte odzvale z ↑ jeze in depresivnosti
- Osebe, ki so ↑ pozitivno naravnane, dejansko izkusijo ↑ pozitivnih dogodkov v življenju
 - Ljudje se vedemo v skladu z našimi predstavami o nas samih (self-consistency theory)



Opredelitve



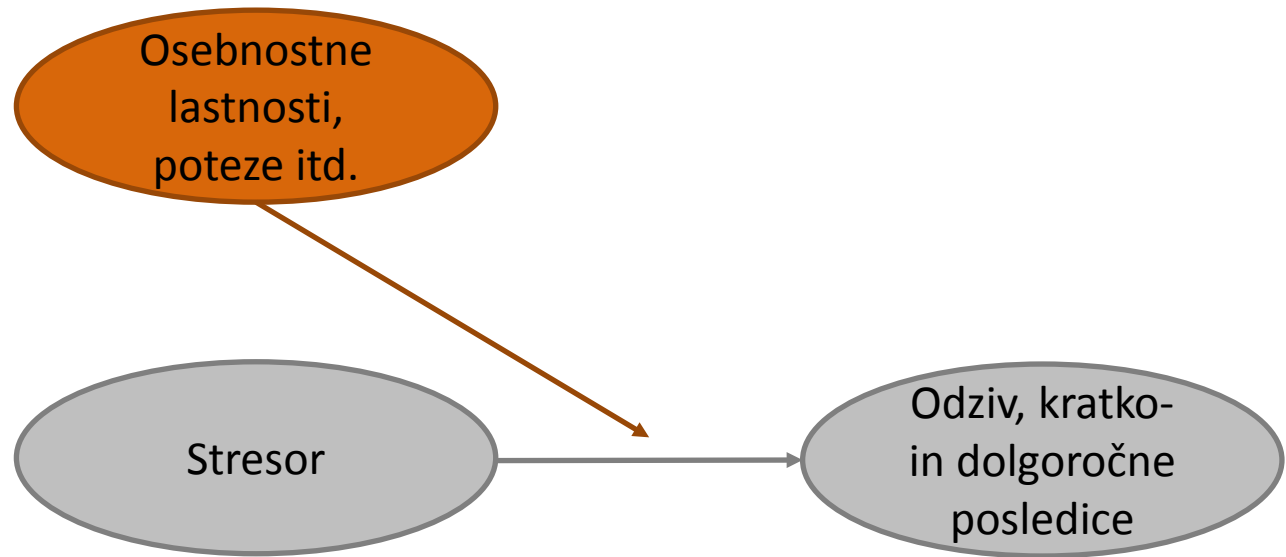
Dejavniki stresa



Posledice stresa



Stres in osebnostne lastnosti



Vir: Bolger & Zuckerman, 1995



Opredelitve



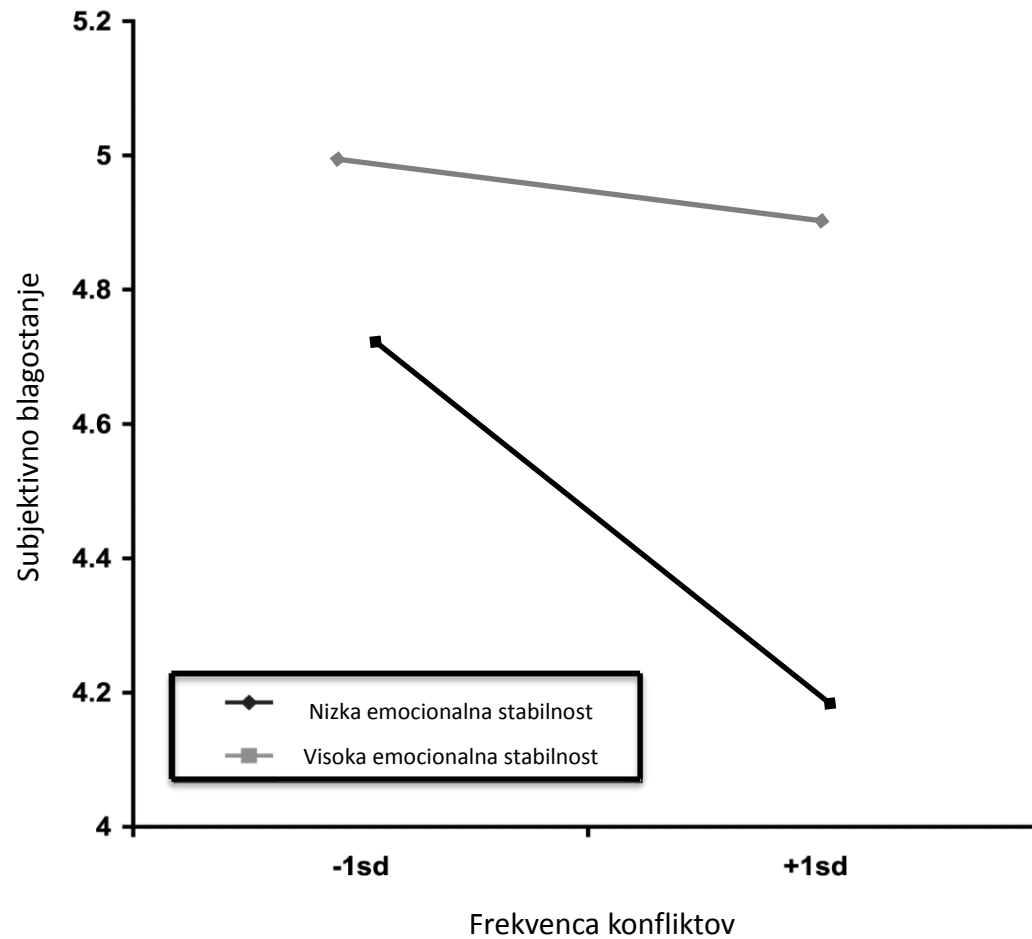
Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



Stres in
osebnostne
lastnosti



Vir: Dijkstra idr., 2005



Stres in osebna čvrstost

Opredelitve



Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



Stres in
osebne
lastnosti

- Osebna čvrstost
 - ↑ odpornost na stres, ↑ soočenje s stresnimi situacijami in tudi z razmeroma hudimi obremenitvami
- „Resnično se veselim novih znanj, ki jih bom pridobil, ko bom opravil izpit.“ (**izzvanost**)
- „Izpitna literatura se mi zdi smiselna. Če se še danes lotim učenja, mi bo uspelo.“ (**angažiranost**)
- „Ocena pri tem izpitu nikakor ni odvisna od sreče, ampak zgolj od moje pripravljenosti.“ (**nadzor**)



Trajne in spremenljive lastnosti

Oprelitve



Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



Stres in
osebnostne
lastnosti

- **Osebni resursi** so „tiste lastnosti, ki so v splošnem povezane z resilientnostjo in se nanašajo na posameznikovo sposobnost uspešnega učinkovanja na okolje.“
- Osebne resurse lahko do določene mere okrepimo, medtem ko so osebnostne lastnosti, npr. emocionalna stabilnost, relativno trajne.
- Optimizem, samoučinkovitost, upanje, resilientnost (PsyCap; Luthans idr., 2008)
- Kognitivno prestrukturiranje situacije



Psihološka odpornost/resilientnost

Oprelitve



Dejavniki
stresa



Posledice
stresa



**Stres in
osebnostne
lastnosti**

- Neranljivost, **prožnost**
- Zmožnost hitrega okrevanja po stresni situaciji
- Zmožnost uspešnega prilagajanja na nove situacije
- **Dejavniki resilientnosti:** vzdrževanje kakovostnih medosebnih odnosov, sprememba perspektive (stresne situacije niso nerešljive in niso nujno negativne), sprejemanje situacij, nad katerimi nimamo nadzora, iskanje priložnosti za rast, razvoj in učenje po stresnem dogodku, upoštevanje dolgoročne perspektive, pozitivna pričakovanja in vizualizacija ciljev/želja (American Psychological Association)