

Stres a wymagania i poziom kontroli naszej pracy

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 03, kwiecień 2015 19:59

Dawid Kulpa

Odśloni: 3433

Jeśli na co dzień odczuwamy w pracy stres, to prawdopodobnie jego główną przyczyną jest to, że nasz pracodawca stawia przed nami wysokie wymagania, a jednocześnie nie mamy wystarczająco dużych zasobów na to, by móc kontrolować swoją pracę i odpowiednio ją wykonywać.

W latach 70-tych, model stresu w pracy w oparciu o poziom wymagań oraz możliwości kontroli, jaką mamy nad własną pracą opracowali dr Karasek i dr Theorell. Uznali oni, że w miejscu pracy, względem pracownika mogą stać niskie i wysokie wyzwania. Jednocześnie pracownik może mieć wystarczające zasoby by zadania realizować lub nie posiadać ich w wystarczającym stopniu (tymi zasobami może być wiedza, czas, wsparcie społeczne itp.).

Jeśli poziom wymagań wobec nas jest wysoki, a możliwości kontroli niskie, to zaczynamy się stresować! Co dzieje się w pozostałych przypadkach?

Wymagania są niskie i poziom kontroli również niski

Wówczas zaczynamy być pasywni. Nie wiemy jak coś zrobić, nie jesteśmy w stanie zdążyć na czas, ale jednocześnie, jeśli nie zrobimy tego, co mamy zrobić, nic się nie stanie. Zatem nie robimy nic.

Wymagania są niskie, a poziom kontroli wysoki (czyli zdążamy zrobić co mamy zrobić a praca przychodzi nam łatwo)

Wchodzimy w stan relaksu i uspokojenia. Wszystko mamy pod kontrolą a zadania są łatwe (uwaga – w takiej sytuacji łatwo się rozleniwic).

Wymagania są wysokie i jednocześnie wysoki jest poziom kontroli pracy

Jest to najlepszą sytuacją dla rozwoju pracownika – staje się w wtedy aktywny i codzienne wyzwania rozwijają jego umiejętności.

Pamiętajmy

Jeśli dzień w dzień stresujemy się w pracy, postarajmy się znaleźć taką, w której wymagania nie będą niższe – tylko będziemy mieć więcej możliwości ich realizacji.

Źródło: infopraca.pl