Atmosfera w pracy często jest zła

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: poniedziałek, 20, grudzień 2010 22:02
Odsłony: 6638

Badania ankietowe serwisu rekrutacyjnego Szybkopraca.pl wykazały, że 27% Polaków uważa, iż atmosfera w ich pracy jest zła. Kolejne 26 proc. respondentów jest zdania, że atmosfera w ich firmie jest nie do zniesienia. Najczęściej winą jesteśmy skłonni obarczyć szefa i swoich współpracowników, natomiast rzadziej zastanawiamy się nad własnym zachowaniem. Dlaczego jesteśmy niezadowoleni z atmosfery w naszych zakładach pracy i w jaki sposób możemy to zmienić?

„Atmosfera jest przeżywana przez nas emocjonalnie, odnosi się do naszych emocji, bardziej niż myślenia", mówi psycholog dr n. med. Aleksandra Małus. Na nasze subiektywne odczucia związane z atmosferą w pracy ma wpływ wiele indywidualnych cech. Postrzegamy rzeczywistość w sposób pozytywny i przyjazny lub pesymistyczny i wrogi. Na naszą postawę ma wpływ doświadczenie życiowe, geny, środowisko. Pewną rolę odgrywają również czynniki kulturowe. „Na pewno Polacy postrzegają rzeczywistość bardziej pesymistycznie niż np. Amerykanie, jednak nie można zaryzykować stwierdzenia, że malkontenctwo jest naszą narodową cechą", dodaje Małus.

Najważniejsze przyczyny

Wyniki ankiety przeprowadzonej przez serwis rekrutacyjny Szybkopraca.pl pokazują, że 64 proc. Polaków uznało system wynagradzania i awansu za kluczowy czynnik mający wpływ na budowanie atmosfery w firmie. W związku z tym nasze zarobki powinny być adekwatne do wykonywanej pracy. Bardzo dobry wpływ na to mają nagrody: płatne nadgodziny, premie za szczególne osiągnięcia, wzrost pensji wraz ze wzrostem kwalifikacji. Znaczenie ma także sytuacja firmy, wiąże się to z poczuciem bezpieczeństwa pracowników. „Dla zmniejszenia poziomu stresu pracowników można z wyprzedzeniem informować ich o ewentualnych cięciach lub zwolnieniach, aby dać im możliwość poszukiwania nowego zatrudnienia", radzi Małus.

Jedynie 21% respondentów wskazało własne zachowanie jako na czynnik decydujący o atmosferze w pracy. Częściej uważamy, że kluczowy wpływ mają na atmosferę współpracownicy (74%) oraz szef (71%). „Respondenci nie chcieli przypisywać sobie odpowiedzialności za złą atmosferę w pracy. Niepowodzenie w zakresie budowania dobrych stosunków ze współpracownikami badani skłonni byli interpretować w kategoriach działania czynników zewnętrznych, szczególnie cech innych osób, co jest związane z uruchomieniem mechanizmów obronnych", komentuje Małus. Z ankiety wynika również, że najmniejszy wpływ na atmosferę w naszych firmach mają spotkania integracyjne (9%). Okazuje się, że tego typu imprezy mogą dawać zupełnie odwrotny skutek od oczekiwanego. Pracownicy często czują się przymuszani do brania udziału w firmowych spotkaniach. Po całym tygodniu pracy chcieliby często odpocząć od relacji zawodowych, a czują się zobligowani do odbycia spotkania w gronie współpracowników. Oprócz tego imprezy integracyjne zazwyczaj odbywają się bez partnerów życiowych pracowników. W konsekwencji ograniczają czas, który małżonkowie mogliby spędzić wspólnie. Powoduje to konflikty rodzinne i frustrację pracownika, co może być przenoszone do pracy i wtórnie pogarszać atmosferę.

Jaki powinien być szef?

Budowanie dobrej atmosfery jest związane z poprawną organizacją pracy. Szef powinien klarownie sprecyzować oczekiwania wobec pracowników oraz ich zakres obowiązków. Zatrudniony powinien mieć szansę wykonać zleconą mu pracę zgodnie ze swoimi założeniami i zdolnościami, a nie według schematu narzuconego przez szefa.

Phoca PDF

Atmosferze w pracy nie służy tworzenie dystansu i kreowanie się menedżera na osobę bezwzględną czy niedostępną. Niepoprawne jest również zbytnie spoufalanie się z pracownikami. Sukcesem będzie, jeśli stworzymy takie środowisko, gdzie współpraca będzie ważniejsza od konkurencji. Warto chwalić zaangażowanego pracownika i dobrze wykonaną pracę.

Jak odnosić się do współpracowników?

„Dobrej atmosferze w pracy sprzyja otwarta komunikacja oraz asertywność. Ważne jest szczere wyrażanie swoich opinii, myśli, odczuć, sądów, ale jednocześnie trzeba uszanować odmienne zdanie osób, które z nami pracują", mówi Małus. Bardzo negatywnie na atmosferę wpływają plotki. Należy wyeliminować negatywne komentarze dotyczące współpracowników, ich wyglądu, zachowania, życia prywatnego poza ich plecami. Warto natomiast wprost wyrażać swoje pozytywne opinie: uczciwe komplementy, podziękowania, wyrazy uznania. Ważne jest to, aby praca zawodowa nie była jedyną aktywnością pracownika. Konieczne jest zadbanie o swój wypoczynek, relacje towarzyskie, hobby, itp. W ten sposób zapewnimy sobie możliwość przeżywania różnych emocji poza środowiskiem zawodowym i nie będziemy przenosić osobistych problemów do pracy i niepotrzebnie obciążać nimi współpracowników.

Źródło: www.szybkopraca.pl

Phoca PDF