

# Koronawirus - ważne dla pracodawcy i pracownika (cz. 15)

data aktualizacji: 2021.09.13



**W okresie pandemii wiele osób zostało narażonych na działanie stresu w kilku płaszczyznach. Kontynuujemy temat podjęty w poprzednim wydaniu „Nowoczesnego Warsztatu”.**

## **Przyczyny stresu w miejscu pracy**

Długotrwały, chroniczny stres w miejscu pracy najczęściej powodowany jest przyczynami tkwiącymi w tzw. psychospołecznych warunkach pracy, tj. w przeciążeniu ilościowym i jakościowym, niedociążeniu jakościowym pracą, ograniczonym zakresie kontroli nad pracą, niejasnością roli zawodowej, konfliktem roli zawodowej, brakiem wsparcia ze strony współpracowników i przełożonych oraz w fizycznych warunkach pracy.

### Przeciążenie ilościowe pracą

- Znaczny wysiłek fizyczny.
- Zaskakiwanie zadaniami - „co chwilę coś nowego”.
- Narzucone przez maszynę lub inne osoby tempo.
- Praca w pośpiechu.
- Praca pod presją czasu.
- Nagłe i znaczne ilości pracy do wykonania - „zrywy w pracy”.
- Ciągłe zmiany w pracy.
- Zbyt dużo pracy do wykonania - zabieranie pracy do domu, ciągła praca w nadgodzinach, zbyt mała liczba etatów w zakładzie.

### Przeciążenie jakościowe pracą

- Konieczność zachowania czujności przez cały czas pracy, wykonywanie zadań trudnych i skomplikowanych umysłowo, odpowiedzialność za ludzi, za mienie dużej wartości, konieczność wyboru „mniejszego zła”, dylematy moralne.
- Konieczność podejmowania decyzji o możliwych znacznych konsekwencjach.

#### Niedociążenie jakościowe pracą

- Zautomatyzowane wykonywanie prostych, powtarzalnych, monottonnych czynności, praca poniżej możliwości.

#### Ograniczony zakres kontroli nad pracą

- Sztywne, niezmiennie godziny lub czas pracy, niemożność przerywania pracy w razie potrzeby, niemożność decydowania o sposobie wykonania zadania, praca pod presją innych osób, ciągle zmiany warunków, sposobu, organizacji, miejsca pracy, brak wiedzy na temat celu pracy - poczucie bycia „trybikiem w maszynie”.
- Brak informacji na temat efektów pracy - poczucie wykonywania „pracy bez sensu”.

#### Niejasność pełnionej roli zawodowej

- Brak wiedzy na temat obowiązków, nieznan zakres odpowiedzialności, brak wiedzy na temat sposobu wykonywania pracy (np. brak szkoleń wstępnych, wprowadzenia w obowiązki).

- Konieczność „samozatrudnienia się” w dotychczasowym miejscu pracy.

#### Konflikt roli zawodowej

- Nieśpójne, sprzeczne, zmienne wymagania przełożonych, wzajemnie sprzeczne oczekiwania ze strony różnych osób: przełożonych, klientów, współpracowników, kontakty z „niezadowolonymi” klientami, konieczność kooperacji z wieloma podmiotami, wpływ pracy na życie rodzinne - praca w nadgodzinach, częste lub długie wyjazdy służbowe, niemożność sprawowania opieki nad dzieckiem, ciągła dyspozycyjność, niski prestiż społeczny pracy lub zawodu, brak możliwości awansu, rozwoju, podwyżki.
- Praca poniżej aspiracji.

#### Brak wsparcia ze strony współpracowników i/lub przełożonych

- System motywacyjny firmy zorientowany na rywalizację między pracownikami, konflikty między współpracownikami, brak informacji potrzebnych w pracy, brak środków, wyposażenia, urządzeń lub materiałów potrzebnych do pracy, brak wiedzy o planowanych lub trwających zmianach w przedsiębiorstwie lub w sposobie wykonywania pracy, osamotnienie, np. ze względu na rodzaj obowiązków - „jedno takie stanowisko w firmie”, nieudzielanie pomocy w ogóle, pomoc niewystarczająca lub nadchodząca zbyt późno, utrudniony w razie potrzeby kontakt z przełożonym, współpracownikami, uznaniowe traktowanie i ocenianie, dyskryminacja ze względu na płeć, wiek, niepełnosprawność, rasę, religię, narodowość, przekonania polityczne, przynależność związkową, pochodzenie etniczne, wyznanie, orientację seksualną, zatrudnienie na czas określony lub nieokreślony, lub w pełnym albo w niepełnym wymiarze czasu pracy, przemoc fizyczna ze strony współpracowników lub przełożonych.
- Przemoc psychiczna ze strony współpracowników lub przełożonych: nękanie, zastraszanie, poniżanie, ośmieszanie, izolowanie, eliminowanie z zespołu.
- Hałas na stanowiskach lub w pomieszczeniach pracy, zbyt wysokie lub zbyt niskie temperatury, nieprzyjemne lub uciążliwe zapachy na stanowiskach pracy.
- Obecność na stanowiskach pracy substancji łatwo palnych, wybuchowych, drażniących, żrących lub trujących.

Poznanie przyczyn stresu w miejscu pracy to pierwszy krok do redukcji jego poziomu. Krok następny to podjęcie działań mających na celu zapobieganie wywoływanych nim negatywnych skutków zdrowotnych.

**Długotrwały stres w miejscu pracy może prowadzić do wyczerpania fizycznego i psychicznego każdej osoby.**

mgr Robert Gorczyca  
ekspert prawa pracy  
prawnik, specjalista ds. BHP  
inspektor ochrony przeciwpożarowej

Źródło: