



Premagovanje stresa in zagotavljanje dobrega počutja

Doc. dr. Simona ŠAROTAR ŽIŽEK

**VSE AVTORSKE PRAVICE SO PRIDRŽANE.
GRADIVA NI DOVOLJENO RAZMNOŽEVATI
ALI RAZPOŠILJATI V KAKRŠNIKOLI OBLIKI
BREZ PREDHODNEGA PISNEGA
DOVOLJENJA AVTORJEV IN MINISTRSTVA
ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN
ENAKE MOŽNOSTI**

*Individualne razlike in
stres*



INDIVIDUALNE RAZLIKE IN STRES

Nekateri ljudje so manj dojemljivi za stres in uspešnejši pri soočanju s stresnimi situacijami kot drugi.

Kaj vpliva na dojemljivost ljudi za stres in na sposobnost obvladovanja stresa?

*Individualna
samo-percepcija
in moč*

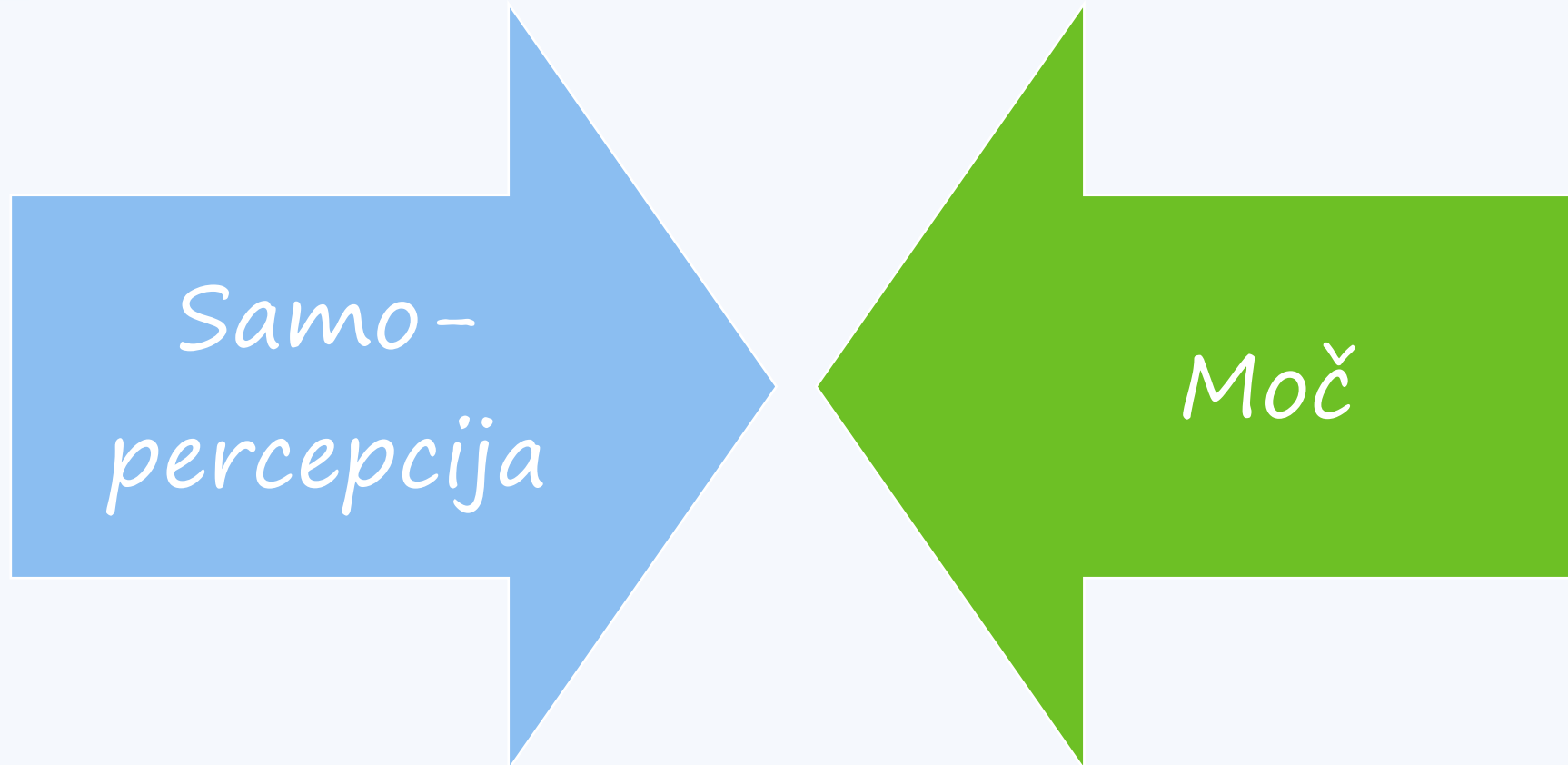
Mesto nadzora

*Tip A ali B
vedenjski vzorec*

*Negativna
naravnost*

Fleksibilnost

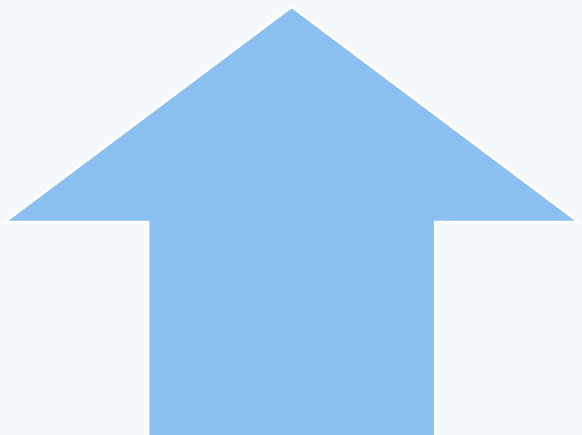
INDIVIDUALNE RAZLIKE IN STRES



INDIVIDUALNE RAZLIKE IN STRES



INDIVIDUALNE RAZLIKE IN STRES



Fleksibilna
osebnost



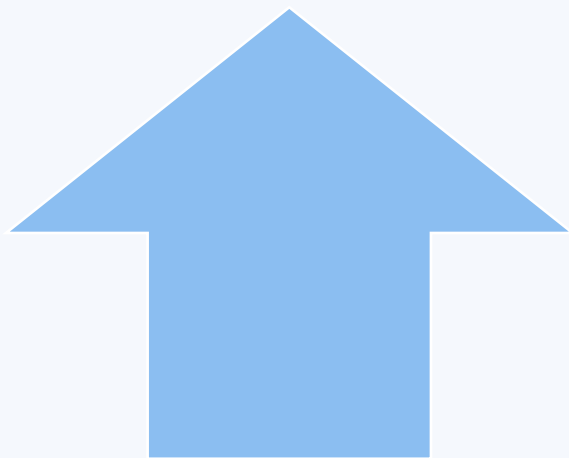
Toga
osebnost

INDIVIDUALNE RAZLIKE IN STRES

*Pozitivna
naravnost*

*Negativna
naravnost*

INDIVIDUALNE RAZLIKE IN STRES



TIP A
OSEBNOSTI



TIP B
OSEBNOSTI

Premagovanje stresa



PREMAGOVANJE STRESA



PREMAGOVANJE STRESA – organizacijski pristopi/strategije

Namen	Preventivni: zmanjšati število in/ali jakost stresorjev
Področje	Spremeniti delovno okolje, tehnologijo, organizacijsko klimo, kulturo ali organizacijsko strukturo
Osnovna predpostavka	Najučinkovitejši pristop k premagovanju stresa je odstraniti stresor
Primeri	Preoblikovanje dela, spreminjanje vloge, načrtovanje kariere

PREMAGOVANJE STRESA – organizacijski pristopi/strategije

preoblikovanje dela

analiza in natančna
opredelitev vloge

fleksibilno načrtovanje
dela

razvijanje
komunikacijskih
spretnosti managerjev

PREMAGOVANJE STRESA – strategije

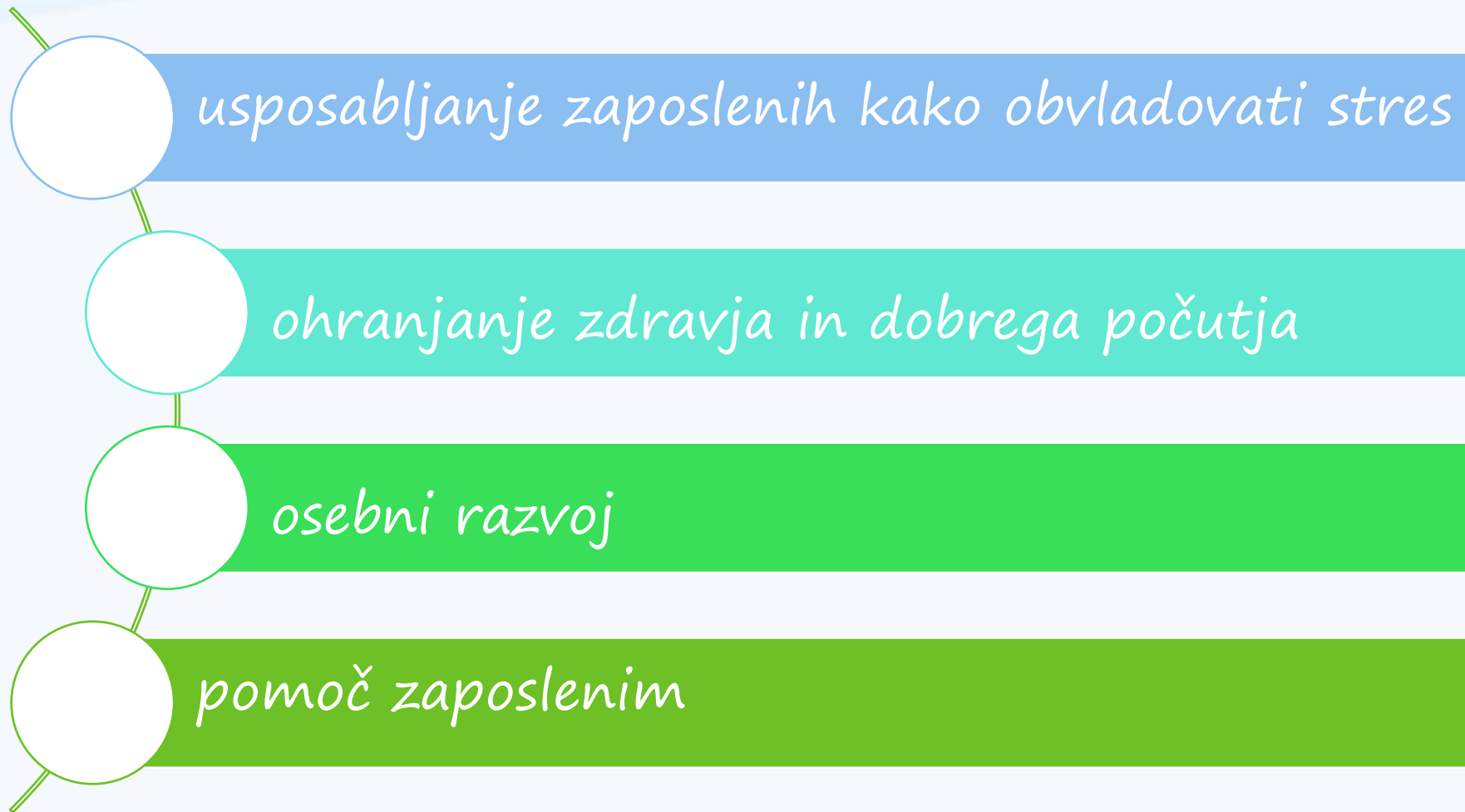
ustvarjanje ugodne
organizacijske
klime

oblikovanje
ustreznih delovnih
razmer

načrtovanje in
razvijanje kariere

razvijanje
stila vodenja

PREMAGOVANJE STRESA - programi za premagovanje stresa



PREMAGOVANJE STRESA – individualne strategije

- fizične aktivnosti,
- meditacija,
- zdravstvena hipnoza in avtogeni trening,
- masaža in aromaterapija,
- kognitivne metode,
- zdrava prehrana,
- sprostitev z uporabo vizualizacije
- Biofeedback metoda sproščanja,
- Tehnika čustvenega osvobajanja – EFT,
- Bownova terapija,
- humor in smeh,
- terapija z glasbo
- terapija za barvo,
- spanje,
- dihalne vaje,
- nadzorovanje misli,
- modro upravljanje časa,...

Zagotavljanje dobrega
počutja



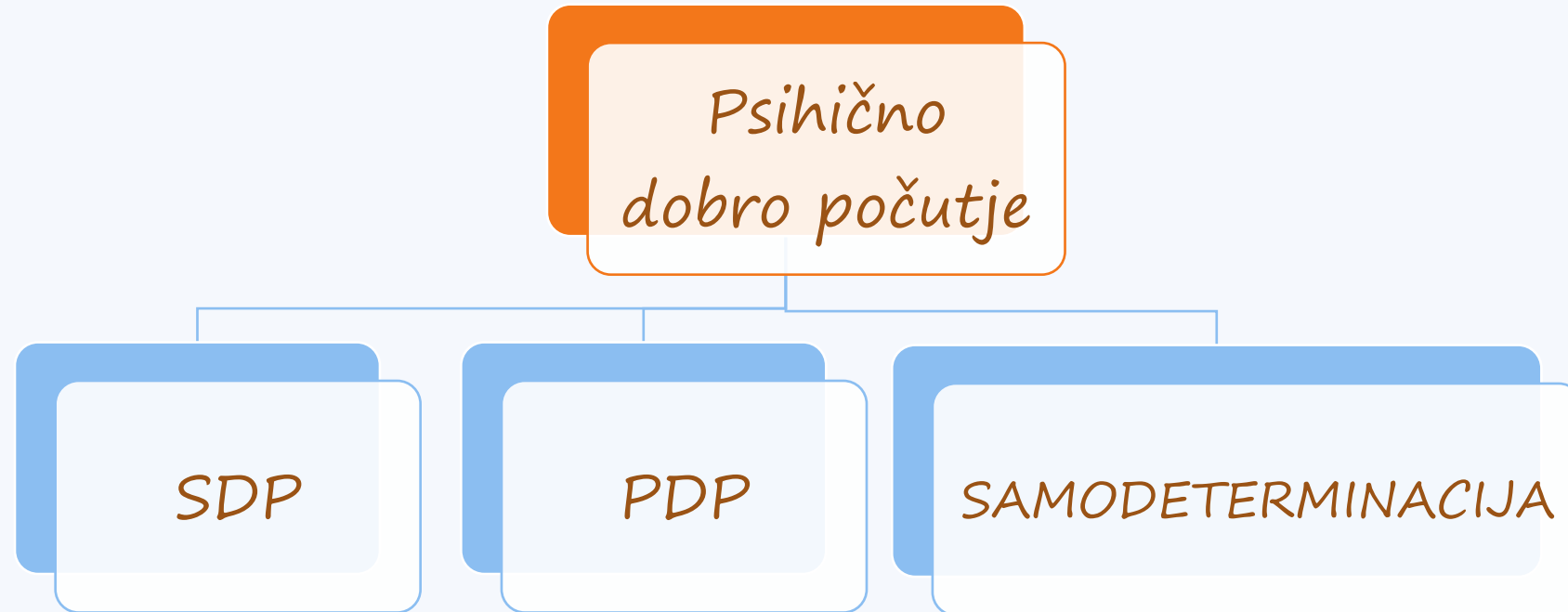
POZITIVNA PSIHOLOGIJA

Kaj je pozitivna psihologija?

- znanstvena študija običajnih človeških moči in odlik
 - študij pozitivnih čustev, pozitivnih značajskih potez in institucij, ki to omogočajo
- proučuje, kako človeška bitja uspevajo spričo neprijetnih situacij oz. stisk, v katerih se lahko znajdejo.

PSIHIČNO DOBRO POČUTJE

- Osrednji konstrukt pozitivne psihologije je pojem psihičnega blagostanja oz. dobrega počutja (well-being).



DVE SMERI PROUČEVANJA DOBREGA POČUTJA



SUBJEKTIVNO (EMOCIONALNO) DOBRO POČUTJE -SEDP

- Gre za najpomembnejši model na področju pozitivne psihologije.
- Osredotoča se na globalno dimenzijo pozitivnega doživljanja sveta in sebe.
- SEDP temelji na ustvarjalnosti namesto na lenarjenju in je obenem celovitejša in vsebinsko zahtevnejša od (zgolj) materialno zasnovane blaginje zaposlenih.
- Pomensko ustreza pojmu sreče in nekateri raziskovalci ga dejansko uporabljajo kot strokovni sinonim za poljudni izraz sreča.

SUBJEKTIVNO (EMOCIONALNO) DOBRO POČUTJE – SEDP

- SEDP je človekovo vrednotenje lastnega življenja; ocena tega, kako pozitivno /negativno doživlja lastno življenje.
- Koncept SEDP sestavljajo:
 - zadovoljstvo z življenjem – Lestvica zadovoljstva z življenjem
 - prisotnost pozitivnih čustev – PA
 - relativna odsotnost negativnih čustev – NA

SUBJEKTIVNO (EMOCIONALNO) DOBRO POČUTJE - SEDP

- Dejavniki, ki pozitivno vplivajo na (psihično) dobro počutje

SAMOSPOŠTOVANJE

MOTIVACIJSKI CILJI
IN VREDNOTE

SUBJEKTIVNO (EMOCIONALNO) DOBRO POČUTJE – SEDP

- Dejavniki z majhnim vplivom na (psihično) dobro počutje:
 - SPOL – ni razlik med moški in ženskami;
 - STAROST;
 - IZOBRAZBA;
 - RASNE RAZLIKE;
 - STAŠEVSTVO;
 - TELESNA PRIVLAČNOST;
 - ZDRAVJE (korelacija obstaja, vendar je šibka).

SUBJEKTIVNO (EMOCIONALNO) DOBRO POČUTJE – SEDP

Zaposleni z višjim SEDP:

- *izvaja prave stvari na pravi način v pravem času,*
- *je učinkovit in produktiven,*
- *ustvarja odlične rezultate,*
- *je zadovoljen z življenjem na splošno,*
- *je dober motivator,*
- *ima dobro samopodobo,*
- *ima razširjeno socialno mrežo na osebnem in strokovnem področju,*
- *beleži predvsem pozitivna čustva,*
- *ima manj negativnih čustev,*
- *je bolj (psihično in fizično) zdravi itn.*

SUBJEKTIVNO (EMOCIONALNO) DOBRO POČUTJE - SEDP

Za dvig lahko uporabimo tehnike na ravni:

- *posameznika in*
- *organizacije.*

Tehnike na ravni posameznika:

- *vodenje dnevnika hvaležnosti,*
- *prijaznost in sočutje,*
- *dnevna evidenca stvari s pozitivnim razvojem,*
- *seznam svojih prednosti in njihov razvoj,*
- *humor,*
- *oproščanje sebi in drugim,*
- *barve in oblačenje,...*

PSIHOLOŠKO DOBRO POČUTJE – PDP

- PDP je glavna motivacijska sila za posameznike, procese in sisteme delovne organizacije, ki zajema več kategorij kot je subjektivna ocena emocionalnega in kognitivnega zadovoljstva.
- Merjenje psihološkega dobrega počutja – 6 različnih tipov aktualizacije človeka, ki določajo čustveno in psihično zdravje:
 1. avtonomija,
 2. osebnostna rast,
 3. sprejemanje samega sebe,
 4. življenjski smisel,
 5. obvladovanje okolja in
 6. pozitivni odnosi z drugimi.

SAMODETERMINACIJA – SDT

- Samodeterminacija je druga perspektiva, povezana s konceptom evdajmonije (sreče) ali samouresničevanja kot osrednjega definicijskega aspekta dobrega počutja.
- SDT predpostavlja tri osnovne psihološke potrebe:
 - avtonomijo,
 - kompetenco in
 - povezanost.
- Zadovoljevanje teh potreb je ključno za psihološko rast, integriteto in blagostanje, prav tako pa tudi izkušnje z vitalnostjo in skladnost s samim sabo.

KREPITEV PSIHIČNEGA DOBREGA POČUTJA

Organizacije kot delodajalci lahko prispevajo k dvigu PDP' svojih sodelavcev, npr. z/s::

1. tem, da sodelavci (pravilno) razumejo svoje dolžnosti in pristojnosti,
2. zagotavljanjem prostih dni in dnevov počitka sodelavcev,
3. zagotavljanjem potrebnega usposabljanja sodelavcev, da ti dobro delajo in so ob tem zadovoljni,
4. zagotavljanjem usposabljanja sodelavcev o zdravem življenju in o metodah za lažje premagovanje stresa,
5. sofinanciranjem wellness storitev,
6. skrbjo za umsko zmogljivost zaposlenih tako, da jim omogočajo sproščanje,
7. vzpostavljenim medgeneracijskim sodelovanjem,
8. ustvarjanjem priložnosti za starejše odrasle, da ohranjajo udeleženo in angažiranost znotraj organizacije,
9. skrbjo za varstvo otrok sodelavcev idr.

MERJENJE PSIHIČNEGA DOBREGA POČUTJA

- Merimo ga lahko:
 - na ravni posameznika ali
 - na ravni družbe ali
 - na ravni posameznika

UČINKI PSIHIČNEGA DOBREGA POČUTJA

- fizično in psihično zdravje delovne sile
- razlike v dobrem počutju ljudi so čedalje manj povezane z njihovimi prihodki in čedalje bolj z lastnostmi
- višji prihodki posameznikov z visokim WB
- večja uspešnost na delovnem mestu
- večje zadovoljstvo zaposlenih, ki so boljši sodelavci
- boljši socialni odnosi.



*Hvala za vašo
pozornost.*

Uspešno premagovanje stresa.