

Anna Fryźlewicz

Opracowanie na podstawie książki: „ Życ w tym świecie i przetrwać” R.Skynner / J.Cleese (Roz.2) ;oraz „Jak w pracy ukrywać to, co czujemy i udawać to, co czuć powinniśmy” S. Mann i magazynu psychologicznego „Charaktery” (nr 10/2004 s. 31-33, nr 2/ 2005 s. 33-34)

Praca – pod wieloma względami niezbędna dla prawidłowego rozwoju psychicznego; dostarcza nam celu (osiągnięcie statusu społecznego, zdobycia pieniędzy...); dzięki niej nabieramy odwagi i kompetencji (przez co zyskujemy szacunek u partnera i dzieci ); wypełnia nam czas; uczy nas:

-> jak być częścią zespołu

-> jak radzić sobie z rywalizacją i zawiścią (akceptujemy to, że czasami jesteśmy nie lubiani i podejmujemy trudne decyzje, które ważą o losach innych)

->jak radzić sobie ze stresującymi sytuacjami

->jak występować publicznie

Oraz sprawia, że jesteśmy bardziej zintegrowani, bardziej zebrani w sobie.

ZDROWE FIRMY:

- mają szacunek dla indywidualności i niezależności

-najlepiej współpracują podczas pracy grupy nie większe niż 15 osób (żeby było jak najwięcej interakcji, wsparcia i radości ☺ )

-wsparcie ze strony zwierzchników (ufają, że wszyscy sobie poradzą; zachęcają do innowacji a to wzmacnia pewność siebie załogi)

-zawsze szczegółowo konsultują się z pracownikami, zanim podejmą decyzję (Tom Peters wymienia 3 sfery objęte uzasadnioną tajemnicą : 1)kwestie dotyczące personelu; 2)informacje o patentach i technologii; 3) dane potencjalnych klientów.)

-zachęcają pracowników do otwartej komunikacji (sposobem jest zmniejszenie liczby poziomów w hierarchii struktury, ponieważ każdy dodatkowy poziom nieuchronnie opóźnia komunikację )

-akceptowany jest autorytet kierownictwa (powierza jak najwięcej władzy pracownikom na dole hierarchii, zastrzegając sobie podejmowanie tylko tych decyzji, których nie można powierzyć pracownikom)

-wyraźcie postrzegają świat ( nie mają złudzeń co do tego czy jest on lepszy czy gorszy niż naprawdę)

-wszystko zachęca ludzi, żeby mieli otwarte, chłonne umysły, żeby ciągle szukali nowych dróg i nieustannie korygowali swoje koncepcje.

-zmiany traktują jako normę (myślenie ukierunkowane na innowacje, zarówno w sposobie działania firmy, jak i w charakterze usług i produktu)

TOKSYCZNA PRACA – o syndromie toksycznej pracy mówimy wtedy, gdy wydarzenia w naszym życiu zawodowym wywołują długotrwałe stany złego samopoczucia i prowadzą do cierpień psychicznych lub dolegliwości fizycznych, a my nie potrafimy poradzić sobie z bólem, stworzyć korzystniejszej sytuacji (tak twierdzi Barbara Bailey-Reinhold, autorka książki „Toksyczna praca”)

Problemy w pracy znajdują odbicie w dolegliwościach fizycznych, poczuciu winy lub obniżonym poczuciu własnej wartości. Z badań wynika, że na bóle krzyża częściej skarżą się ludzie odczuwający niską satysfakcję z pracy. Napięcia i stres w firmie obciążają nasz układ krążenia i układ oddechowy.

Nie bez znaczenia jest też wysiłek emocjonalny. Życie emocjonalne w firmach podlega ścisłej reglamentacji i kontroli (np. bary typu Mc'Donald's; każdy kontakt z klientem zaczyna się od sakramentalnego „czym mogę służyć” i kończy się „ życzę miłego dnia i zapraszam ponownie”, wszystko oczywiście z uśmiechem i podlane entuzjazmem) . Nie zwraca się uwagi na koszty, jakie ponoszą pracownicy zmuszani do ciągłego fałszowania swoich uczuć.

Arlie Hochschild stwierdziła, że każde okazanie emocji, której tak naprawdę nie odczuwamy i ukrycie uczucia, które pragniemy ujawnić, angażuje potężne zasoby naszej energii psychicznej i fizycznej, wywołując poważny i przewlekły stres. Psychiczne reakcje związane z przymusowym cenzurowaniem uczuć nazwała WYSIŁKIEM EMOCJONALNYM.

Wg. Sandi Mann blisko jedna trzecia wszystkich aktów komunikacyjnych podejmowanych w miejscu pracy wymaga od nas wysiłku emocjonalnego, stanowiąc dodatkowe źródło zawodowych stresów. Związek odporności z pobudzeniem emocjonalnym przyczynia się w pewnym stopniu do wyjaśnienia zależności, jaka istnieje pomiędzy stresem a chorobą. W chwilach stresu jesteśmy pobudzeni emocjonalnie (odczuwamy niepokój, zmartwienie, strach itp.) a to osłabia naszą odporność. Stajemy się wówczas podatni na łżejsze choroby, takie jak przeziębienie czy grypa. Ale niezdolność do wyrażania emocji może także prowadzić do poważniejszych stanów chorobowych, nawet do rozwoju raka.

Najczęstszym sposobem radzenia sobie z ciągłym stresem w pracy jest udawanie, że nic się nie dzieje. Racjonalizujemy problem. Toksyczna praca staje się dla nas pracą dobrą bo stałą (choć możemy za to zapłacić wrzodami). Inny sposób to „zajadanie problemu” czyli poprawianie sobie nastroju słodyczami (popularne wśród kobiet). Papierosami czy kawą albo innymi środkami wymuszamy sztuczne ożywienie aby podołać obowiązkom. Czasami sięgamy po alkohol i inne substancje.