

# Stres w organizacji według modelu transakcyjnego

Model transakcyjny, stworzony przez Richarda Lazarusa i Susan Folkman, jest jednym z najważniejszych modeli teoretycznych, który pomaga zrozumieć i zarządzać stresem w organizacji. Według tego modelu, stres w organizacji wynika z transakcji między jednostką a otoczeniem, w której jednostka ocenia sytuację jako przekraczającą jej zdolności do radzenia sobie.

Model transakcyjny zakłada, że procesy poznawcze odgrywają kluczową rolę w ocenie sytuacji stresowej. Lazarus i Folkman rozróżniają dwa rodzaje ocen poznawczych: ocena pierwotna i ocena wtórna. Ocena pierwotna polega na szybkim i automatycznym przetwarzaniu informacji o sytuacji, której doświadczamy. Odpowiedź na sytuację zostaje przypisana do jednego z trzech wymiarów: neutralny, pozytywny lub negatywny. Ocena wtórna polega na bardziej szczegółowej i świadomej analizie sytuacji, w której oceniamy, czy posiadamy wystarczające zasoby i umiejętności, aby poradzić sobie z sytuacją stresową. W przypadku braku wystarczających zasobów i umiejętności, pojawia się stres.

Stres według modelu transakcyjnego można klasyfikować na trzy sposoby:

1. Stres pozytywny – stres pozytywny, nazywany również eustressem, jest pozytywnym rodzajem stresu, który pojawia się w sytuacjach, w których jednostka ma wystarczające zasoby i umiejętności, aby poradzić sobie z sytuacją stresową. Ten rodzaj stresu może prowadzić do wzrostu motywacji i wydajności.
2. Stres negatywny – stres negatywny, nazywany również dystresem, jest negatywnym rodzajem stresu, który pojawia się w sytuacjach, w których jednostka nie ma wystarczających zasobów i umiejętności, aby poradzić

sobie z sytuacją stresową. Ten rodzaj stresu może prowadzić do obniżenia motywacji i wydajności, a także do problemów zdrowotnych.

3. Stres tolerowany – stres tolerowany jest stresującym stanem, w którym jednostka jest w stanie poradzić sobie z sytuacją stresową, ale pojawiają się negatywne skutki zdrowotne lub emocjonalne.

Według modelu transakcyjnego, stres w organizacji może prowadzić do różnych skutków, takich jak zwiększenie absencji, zmniejszenie wydajności, pogorszenie relacji międzyludzkich oraz pogorszenie zdrowia pracowników. W celu zarządzania stresem w organizacji, ważne jest zapobieganie sytuacjom stresowym oraz radzenie sobie z nimi w odpowiedni sposób. Organizacje mogą wykorzystać różne metody radzenia sobie ze stresem, takie jak:

1. Techniki relaksacyjne – techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, joga, czy ćwiczenia oddechowe, mogą pomóc pracownikom w redukcji poziomu stresu.
2. Trening umiejętności interpersonalnych – trening umiejętności interpersonalnych, takich jak komunikacja i rozwiązywanie konfliktów, może pomóc pracownikom w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi.
3. Programy szkoleniowe – programy szkoleniowe mogą pomóc pracownikom w zdobyciu umiejętności, które pomogą im radzić sobie z sytuacjami stresowymi, takimi jak efektywna komunikacja, zarządzanie czasem, czy zarządzanie emocjami.
4. Wsparcie psychologiczne – organizacje mogą zapewnić swoim pracownikom dostęp do wsparcia psychologicznego, takiego jak terapia lub konsultacje z psychologiem, aby pomóc im w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi.
5. Zapewnienie warunków pracy sprzyjających redukcji stresu – organizacje mogą również wprowadzić zmiany w warunkach pracy, takie jak lepsze oświetlenie, zmniejszenie hałasu, czy elastyczne godziny pracy, aby pomóc

pracownikom w radzeniu sobie ze stresem.

## **Wnioski**

Stres w organizacji jest nieodłącznym elementem pracy i może prowadzić do różnych skutków, takich jak obniżenie wydajności, pogorszenie zdrowia pracowników oraz pogorszenie relacji międzyludzkich. Według modelu transakcyjnego, stres wynika z transakcji między jednostką a otoczeniem, w której jednostka ocenia sytuację jako przekraczającą jej zdolności do radzenia sobie. Aby zarządzać stresem w organizacji, ważne jest zapobieganie sytuacjom stresowym oraz wykorzystanie różnych metod radzenia sobie ze stresem, takich jak techniki relaksacyjne, trening umiejętności interpersonalnych, programy szkoleniowe, wsparcie psychologiczne oraz zapewnienie warunków pracy sprzyjających redukcji stresu.

Jeśli potrzebujesz pomocy w napisaniu referatu czy innej pracy, to polecamy serwis [pisanie prac](#) - prace pisane na (prawie) każdy temat