

Kuidas pidevate muutustega kohaneda?

26. PARE Personalijuhtimise
Aastakonverents
13.-14.aprill 2018

Aleksander Pulver
Tallinna Ülikool

Muudatused ja stress

- ***Igasugune harjumuspärase keskkonna muutmine tähendab kohanemisülesannet***
- ***Kohanemisülesande sisu väljendub stressis (muuta harjumusi, muuta väärtusi, muuta tegevusi jne.)***
- ***Stress on hinnangust tulenev emotsionaalne ja füsioloogiline reaktsioon***

Tööalane stress

- **Võistluslikkus, bürokraatlikud reeglid**
- **Määramatus, tsentraliseeritus, konfliktid**
- **Autoritaarsus juhtimises, liiane kontroll**
- **Töötingimused (keskkond)**

Kõrge stress korreleerub:

- lühema uneperioodiga
- suitsetamisega
- ebaregulaarse toitumisega
- alkoholi tarbimisega
- madala füüsilise aktiivsusega
- ravimite tarvitamisega
- stresseerivate sündmuste arvuga
- somaatiliste haiguste sümptomitega jne.

Toimetulekustiilid

- ***Probleemile suunatud (Task)***

planeerimine, probleemi lahendamine, positiivne restruktureerimine, kõrvalistest tegevustest hoidumine, huumor

- ***Emotsioonile suunatud (Emotion)***

väljaelamine, pehmendamine, sotsiaalne toetus, narkoainete tarvitamine

- ***Põgenemine (Avoidance)***

tegevusetus, eitamine, viivitamine, leppimine, mittemõtlemine, kompenseeriv käitumine, loobumine

Psühholoogiline Kapital

Kõrgem PsyCap on seotud

- **kõrgema tööalase efektiivsusega**
- **rahulolu, õnnelikkusega, heaoluga**
- **pühendumisega**
- **loovusega**
- **usaldusega organisatsiooni vastu**
- **lojaalsusega organisatsioonile**
- **probleemile suunatud lahendusviisidega**
- **reformide toetamisega**

Psühholoogiline Kapital

- **Kõrge Optimism** - *veendumus, et tulevikus toimuvad sündmused on soodsad tähenduse ja tulemuste mõttes*
- **Kõrge Lootus** - *veendumus, et sõltumata olukorrast leitakse lahendusviisid ja tegevused, mis viivad planeeritud tulemuseni*
- **Kõrge Tunnetatud Võimekus (Self-efficacy)** - *veendumus, et eksisteerivad võimed ja oskused lahendada ettetulevaid probleeme*

Psühholoogiline Kapital

- **Plastilisus** (*Resilience*)- tähendab oskust muuta vastavalt tingimustele planeeritud tegevuse eesmärke ja eesmärkide saavutamise viise

Sisaldab kolme kontseptsiooni:

elu on sisukas ja mõtestatud (*Commitment*)
mõjutatakse sündmusi enda elus (*Control*)
ootamatud sündmused ei ole häirivad
(*Challenge*)

Psühholoogiline Kapital

- kujuneb välja indiviidi arengut toetavas grupis/organisatsioonis
- seostub organisatsioonipoolse *tunnetatud toetusega*
- kujuneb välja keskkonnas, kus individ tajub oma tegevuse ja tagajärgede põhjuslikku seost

Psühholoogiline Kapital

- kujuneb kõige suurema tõenäosusega välja kaasava juhtimistraditsiooniga organisatsioonis
- kujundatakse välja spetsiaalsete treeningute käigus (motivatsioon, eesmärgistused, probleemi lahendusteede genereerimine, positiivne tagasiside)