



PSÜHHOLOOGIA ROLL PEREETTEVÕTLUSES

ALEKSANDER PULVER
LOODUS- JA TERVISETEADUSTE INSTITUUT

Eesti Pereettevõtjate Liidu koosolek

04. mail 2022



TALLINNA ÜLIKOOL



TALLINNA ÜLIKOOL

Foto: stock.adobe.com

MIS ON STRESS ?

- Stress on hinnang mingile olukorrale või sündmusele.
- Stress tähendab olukorda või sündmust, mis on tajutav kui nõue **pingutada eesmärgi saavutamiseks, muutuda või leppida** olukorraga.
- Seega - tunneme ja tajume stressi tegelikult iga päev.
- Stress võib olla motiveeriv, kuid võib-olla ka isiksust lammutav - sõltuvalt sellest, millised on inimese võimalused toime tulla olukorra või sündmuse tajuvate nõuetega.



STRESSIGA TOIMETULEKU

PROBLEEM

Stressiga toimetuleku probleem tekib siis kui:

- kohaneda tuleb sageli
- olukord on tajutav kui suur ja järsk muutus elus
- inimesel ei ole piisavalt psühholoogilisi ressursse, et olukorra või sündmuse nõuetele vastata



EBAÕNNESTUNUD TOIMETULEK

Ebaõnnestunud toimetulek stressiga tekitab tüüpilised kohanematusse väljendused. Nendeks on:

Psühholoogilised

näiteks väsimus, ärevus, tähelepanu hajuvus, hajameelsus, negatiivsed emotsioonid,

Somaatilised

näiteks unehäired, peavalu, nõrkus



TÜÜPILISED STRESSORID

- Kiired muutused
- Töö-pere konflikt – konflikt tööalaste nõuete ja lähedaste inimeste suhete vajaduse vahel
- Mittevastavus ootuste ja tegelikkuse vahel – sündmused ei toimu kooskõlas ootustega
- Konfliktid suhetes
- Olukorra lahendamatus tunne



PERFEKTSIONISM

Enesele suunatud perfektsionism - pingutust nõudvate standardite püstitamine iseendale ning enda käitumise range ja kriitiline hindamine.

Teistele suunatud perfektsionism - teised inimesed peavad olema perfektsed ning nende sooritusi hinnatakse rangelt.

Sotsiaalne perfektsionism – tuleb vastata oluliste teiste poolt kehtestatud standarditele ja ootustele; olulised teised ootavad ebarealistlikult palju, hinnatakse rangelt ning sunnitakse olema perfektne.



TOIMETULEK STRESSIGA

- **Probleemile suunatud:** *planeerimine, probleemi lahendamine, positiivne restruktureerimine, kõrvalistest tegevustest hoidumine*
- **Emotsioonile suunatud:** *väljaelamine, pehmendamine, sotsiaalne toetus, narkoainete tarvitamine, huumor*
- **Põgenemine:** *tegevusetus, eitamine, viivitamine, leppimine, mittemõtlemine, kompenseeriv käitumine, loobumine*



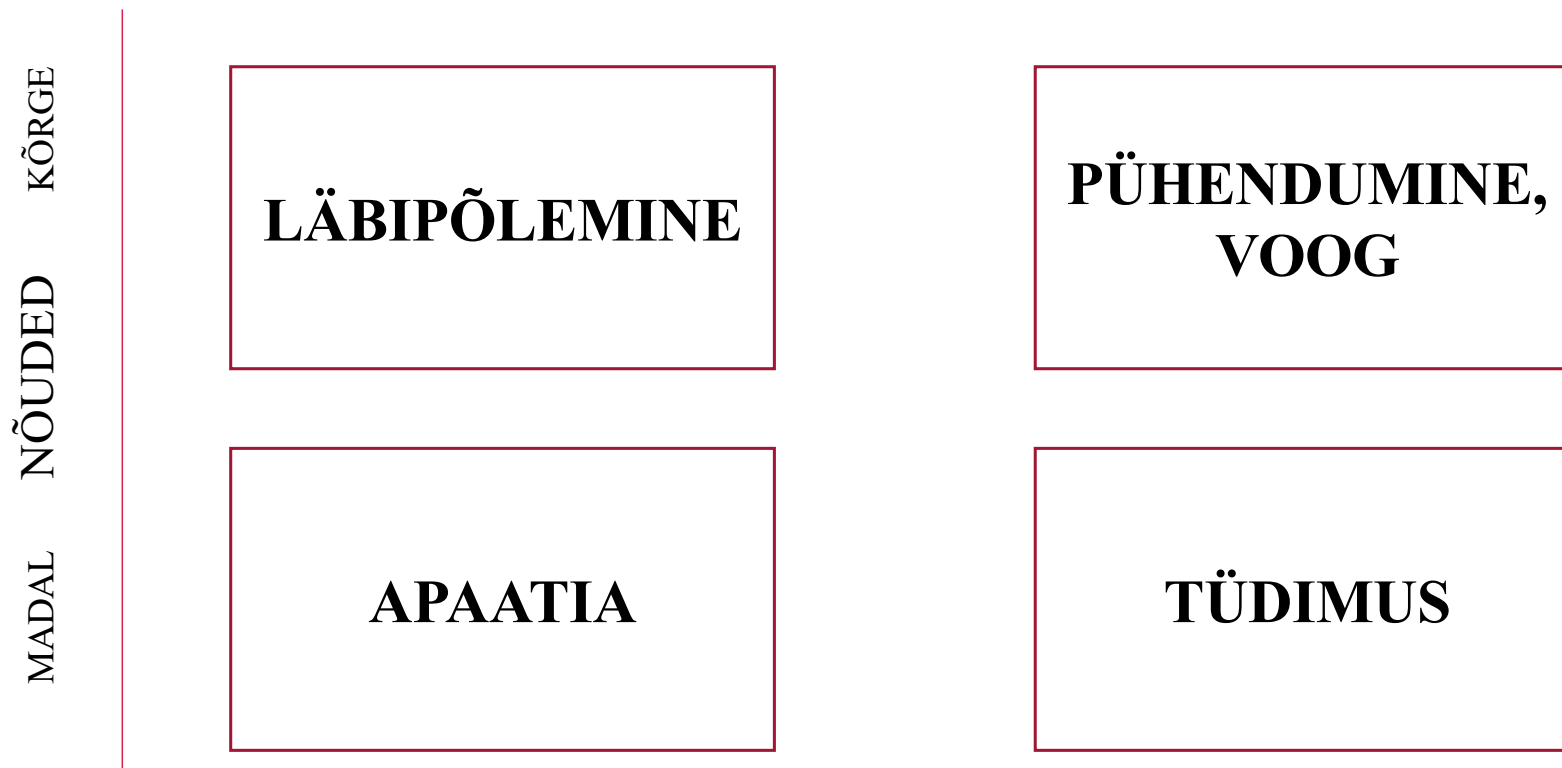
LÄBIPÕLEMINE

Ebaedukas toimetulek stressiga viib läbipõlemiseni:

- *Kurnatus - emotsionaalne komponent*
- *Küünilisus & vaenulikkus - kognitiivne komponent*
- *Efektivsuse langus - käitumuslik komponent*



JD - R (JOB DEMANDS - RESOURCES) MUDEL



PSÜHHOLOOGILISED RESSURSID

analüüsioskused ehk kognitiivne võimekus

kõrge enesehinnang

kõrge tunnetatud võimekus

ekstravertsus

positiivsed suhted

optimism

lootus

säilenõtkus (resilience)



SÄILENÕTKUS

Üks olulisemaid kohanemisvõime kujundajaid on kolm uskumust või hoiakut.

- Uskumus, et saab mõjutada sündmusi oma elus (*kontroll*)
- Uskumus, et raskusi saab ületada (*lootus*)
- Uskumus, et raskused on loomulik osa elust (*pidevad väljakutsed*)



