

Teresa PIECUCH¹

STRES W DZIAŁALNOŚCI PRZEDSIĘBIORCY

Stres to nieodłączny element życia każdego człowieka. Towarzyszy mu zarówno w życiu prywatnym, jak i w pracy zawodowej. Jego negatywnymi konsekwencjami są częste absencje w pracy, brak motywacji do działania, niechęć do realizowanych zadań, niska efektywność itp. Bardzo rzadko postrzega się stres jako zjawisko pozytywne, wzmacniające motywację do działania, jako ożywczy element procesów gospodarowania. Częściej utożsamia się go z lękiem, frustracją, niepokojem, strachem, negatywnymi emocjami. Stres towarzyszy także działalności przedsiębiorców. Związany jest z odpowiedzialnością nie tylko za własne losy, ale także za rodzinę czy zatrudnionych w firmie pracowników.

Słowa kluczowe: przedsiębiorczość, przedsiębiorca, stres, sytuacje stresowe, stresory, przeciwdziałanie stresowi.

1. WPROWADZENIE

Stres towarzyszy każdemu człowiekowi od narodzin aż do śmierci. Nie można wyeliminować go całkowicie z jego życia – byłoby to nawet niepożądane. Może mieć bowiem znaczenie pozytywne – zachęca do działania, motywuje, dopinguje. Zbyt długo utrzymujący się stres działa jednak zdecydowanie negatywnie – nie dopinguje, a paraliżuje, zniechęca, obniża motywację do działania.

Znaczna większość publikacji dotyczących stresu analizuje to zagadnienie z punktu widzenia pracownika, osoby zatrudnionej w danym przedsiębiorstwie, która doświadcza stresu wynikającego na przykład ze złych warunków pracy, nieprzyjemnej atmosfery panującej w firmie, dużej odpowiedzialności realizowanych zadań, nadmiaru obowiązków, nieodpowiednich kwalifikacji (niedopasowanych do wymogów stanowiska pracy). Nie wiele mówi się o stresie, jakiego doświadczają przedsiębiorcy, będący jakby po drugiej stronie organizacyjnej „barykady”. To oni mogą być – i często są – źródłem stresu swoich pracowników, ale sami także nie są od niego wolni. Często poziom stresu doświadczanego przez przedsiębiorców jest nieporównywalnie większy, ich odpowiedzialność jest bowiem bardzo wysoka. Odnosi się do odpowiedzialności za siebie i za własną rodzinę (w przypadku firm rodzinnych obok przedsiębiorcy w losy firmy zaangażowani są członkowie nie tylko bliższej, ale i dalszej rodziny), ale także za zatrudnionych pracowników. Przedsiębiorca jako pracodawca odpowiada za ich bezpieczeństwo (zdrowie i życie), za odpowiednie warunki realizowanych zadań – za wszystko, czego doświadczają w miejscu pracy.

By przybliżyć specyfikę stresu w działalności przedsiębiorcy, rozważania teoretyczne z tego zakresu poparto w niniejszym opracowaniu badaniami własnymi autorki przeprowadzonymi wśród 285 przedsiębiorców prowadzących działalność gospodarczą na obsza-

¹ Dr Teresa Piecuch, Katedra Przedsiębiorczości, Zarządzania i Ekoinnowacyjności, Wydział Zarządzania i Marketingu, Politechnika Rzeszowska.

rze województwa podkarpackiego. Zwrócono uwagę między innymi na najważniejsze źródła stresu oraz sposoby przeciwdziałania jego negatywnym skutkom.

2. ISTOTA I ZNACZENIE STRESU W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Stres² to reakcja obronna organizmu na pojawiające się zagrożenia – tzw. stresory, które mogą być natury fizycznej lub psychicznej. P.G. Zimbardo definiuje go jako zespół specyficznych i niespecyficznych reakcji organizmu na zdarzenia bodźcowe, które zakłócają jego równowagę i wystawiają go na poważną próbę lub przekraczają jego zdolności radzenia sobie z nimi³.

Niespecyficzna odpowiedź organizmu na stres rozwija się poprzez następujące trzy stadia:

- **reakcja alarmowa** – to sytuacja, kiedy pojawia się czynnik stresogenny, a organizm człowieka reaguje poprzez określone objawy (np. bóle głowy, mięśni, stawów, wzrost ciśnienia tętniczego krwi);
- **stadium odporności** – to adaptacja do sytuacji stresowej; charakteryzuje się tym, że organizm względnie dobrze znosi czynniki szkodliwe działające już jakiś czas, a słabiej toleruje inne bodźce, które uprzednio były nieszkodliwe;
- **stadium wyczerpania** – pojawia się wówczas, gdy czynniki stresogenne są bardzo silne, działają bardzo długo lub zbyt intensywnie; powoduje to, że organizm człowieka nie jest już w stanie bronić się przed działaniem szkodliwych czynników. Mogą pojawić się względnie trwałe reakcje patologiczne (np. udary, wylewy, zawały, nerwice), które przy dalszym działaniu stresora mogą prowadzić nawet do śmierci człowieka⁴.

Bardzo wiele stresorów występuje w życiu prywatnym każdego człowieka (np. śmierć kogoś bliskiego, rozwód, choroba, utrata pracy, problemy finansowe)⁵. Jednak to życie zawodowe we współczesnych organizacjach staje się najczęściej źródłem najpoważniejszych czynników stresogennych. J.F. Terelak do grupy stresorów intraorganizacyjnych (wewnętrznych) zalicza między innymi:

² W medycynie pionierem badań nad stresem był amerykański fizjolog W. Cannon, który w latach 30. XX w. opracował teorię homeostazy. W swoich badaniach fizjologicznych opisywał on reakcje człowieka na stres z powodu zimna, niedotlenienia, obniżenia poziomu cukru, podwyższenia ciśnienia krwi itp. Opisywał też mechanizm adaptacji do stresu. Nie używał jednak pojęcia „stres”, lecz fizjologicznych określeń: „napięcie”, „zaburzenie”. Samo pojęcie „stres” pochodzi z języka angielskiego i pierwotnie oznaczało testowanie metali bądź szkła pod kątem ich odporności na obciążenia. Biochemik H. Selye przeniósł w 1936 r. pojęcie stresu na grunt psychologii i medycyny. Jego punktem wyjścia były badania endokrynologiczne. Zauważył on, że w przypadku wystąpienia silnego bodźca ze strony środowiska, np. fali gorąca lub zimna, organizm wykazuje niespecyficzną reakcję alarmową. W toku dalszych badań okazało się, że mogą ją wywoływać bardzo różne inne wydarzenia – bodźce obciążające organizm człowieka, tzw. stresory. H. Selye uznawany jest za tego, który spopularyzował pojęcie stresu. 50 lat swojej pracy naukowej poświęcił wpływowi stresu na organizm człowieka. J.F. Terelak, *Psychologia organizacji i zarządzania*, Difin, Warszawa 2005, s. 230; R. Borowiak, *Stres a funkcjonowanie człowieka*, „Socjologia i Psychologia Zarządzania” 2001/7, s. 78.

³ P.G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa 1999, s. 485.

⁴ J.F. Terelak, *Psychologia stresu*, Branta, Bydgoszcz 2001, s. 24 i n.

⁵ Przy czym należy wyraźnie podkreślić, że to nie negatywne wydarzenia pojawiające się w życiu człowieka same w sobie są stresem – stres wywołuje to, jak są one postrzegane (odbierane) przez jednostkę. To bowiem „nie rzeczy niepokoją człowieka, lecz wyobrażenie o nich”, a dokładniej to, jakie jest nastawienie człowieka, jaki sens psychiczny nadaje on określonym zdarzeniom – czy postrzega je jak zagrożenia, które przekraczają możliwości skutecznego radzenia sobie z nimi, którym nie można sprostać, czy wręcz przeciwnie – jako szansę, okazję.

- **fizyczne atrybuty środowiska pracy** – np. hałas, złe oświetlenie, drgania, bardzo wysoka lub bardzo niska temperatura,
- **aspekty grupowe** – związane z charakterystyką atrybutów grupy zadaniowej; chodzi np. o stopień spójności grupy, typ sieci komunikacyjnych, styl zarządzania,
- **aspekty organizacyjne** – związane z poziomem technologicznym, kulturą organizacyjną, modelem funkcjonowania organizacji itp.⁶

Stres organizacyjny wpływa na postawy i zachowania ludzi. Jego konsekwencje ekonomiczne mogą być bardzo dotkliwe – zarówno dla samego człowieka, jak i dla organizacji, a nawet dla całej gospodarki. Dlatego też stres organizacyjny to zdecydowanie negatywne zjawisko; należy je ograniczać bądź neutralizować jego destrukcyjny wpływ na człowieka.

O stresie mówi się wówczas, gdy organizm reaguje aktywnością na bodziec pochodzący ze środowiska. Do takiej reakcji może dojść zarówno w przypadku przeżyć pozytywnych, jak i negatywnych (czynniki stresogenne są bowiem niespecyficzne). Negatywny stres określany jest mianem dystresu, a pozytywny to eustres⁷. Eustres nie tylko nie szkodzi, ale jest wręcz zbawienny. To stan wzmożonej aktywności, pobudzenia organizmu, który wyzwala energię, zdolność do działania i podejmowania decyzji, pobudza myślenie⁸. W sytuacji pojawienia się niewielkiej dawki stresu mobilizacja sił organizmu rośnie, poprawia się stan zdrowia człowieka, jego samopoczucie. Jeżeli jednak stres nadal rośnie (lub utrzymuje się przez bardzo długi okres – tzw. stres chroniczny), to osiąga tzw. punkt maksymalny ze względu na korzyści. To optymalny poziom, po przekroczeniu którego stres staje się zdecydowanie szkodliwy dla organizmu człowieka⁹.

Warto także wspomnieć, że długotrwały stres, przeciążenie pracą może sprzyjać powstawaniu syndromu wypalenia zawodowego. To stan fizycznego i psychicznego wyczerpania spowodowany pracą i powstały w wyniku działania negatywnych emocji rozwijających się na skutek przeciążeń zawodowych. Stres uznaje się za warunek konieczny, choć nie wystarczający do wystąpienia wypalenia zawodowego.

Problem wypalenia jeszcze do niedawna kojarzony był z zawodami, których głównym celem było niesienie pomocy innym (np. pielęgniarka, lekarz, nauczyciel). Ostatnie badania wskazują jednak, że coraz częściej występuje także u osób pełniących funkcje menedżerskie – w tym u przedsiębiorców. Wynika to z szeregu przyczyn, wśród których warto zwrócić uwagę na bardzo ostrą rywalizację między firmami, ogromne zaangażowanie przedsiębiorców w realizowane zadania (często przeradzające się w pracoholizm), poczucie ważności i niezastępowalności w firmie czy wrażenie, że praca nigdy się nie kończy. To tylko niektóre powody przemawiające za tym, że przedsiębiorca doświadcza dużego stresu i podatny jest na wystąpienie syndromu wypalenia zawodowego. Oba zjawiska mogą wyrządzić bardzo wiele szkody zarówno na poziomie indywidualnym, jak i organizacyjnym.

⁶ J.F. Terelak, *Psychologia organizacji...*, s. 240.

⁷ S.M. Litzke, H. Schuh, *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007, s. 11.

⁸ A. Kaliszan-Matuszewska, *Nasz stres powszedni*, „Edukacja i Dialog” 2003/3, s. 53.

⁹ G.S. Everly, R. Rosenfeld, *Stres: przyczyny, terapia i autoterapia*, PWN, Warszawa 1992, s. 24.

3. SYTUACJE STRESOWE W DZIAŁALNOŚCI PRZEDSIĘBIORCÓW

Z prowadzeniem działalności gospodarczej związana jest bardzo duża dawka stresu przedsiębiorców. Wynika to z nieustannego pragnienia osiągnięcia coraz większej wydajności lub z frustracji w obliczu sytuacji pozostających poza wpływem przedsiębiorców. Kierowanie małą firmą jest o wiele bardziej stresujące niż rola menedżera w dużym przedsiębiorstwie. Jej właściciel najczęściej „działa bowiem w osamotnieniu, jednoosobowo decydując o obecnym i przyszłym jej losie [...], ryzykując tym samym znacznie więcej niż otoczony sztabem doradców szef dużego przedsiębiorstwa. Sukces lub niepowodzenie takiego przedsiębiorcy decyduje zarówno o jego pozycji społecznej, jak i o statusie oraz warunkach życia całej jego rodziny”¹⁰. To także odpowiedzialność za zatrudnionych pracowników – a zatem w działalności przedsiębiorczej występuje szereg stresorów wpływających zdecydowanie negatywnie na właścicieli firm i wywołujących stres. W literaturze przedmiotu odnaleźć można i odmienne poglądy. Na przykład zdaniem M. Bratnickiego założenie, że „przedsiębiorcy doświadczają ogromnych stresów i płacą wysoką cenę za swoje powodzenie” – to jeden z mitów przedsiębiorczości. Tak naprawdę – jego zdaniem – „zajęcia przedsiębiorcy nie są wcale bardziej stresujące niż w innych zawodach...”¹¹. Często pozostawanie na etacie bywa nawet dużo bardziej stresujące niż prowadzenie własnej działalności gospodarczej, kiedy przedsiębiorca „sam jest sobie szefem” i nie podlega innym w hierarchii organizacyjnej (nie występują zatem związane z tym naciski).

W celu skonfrontowania rozważań teoretycznych dotyczących stresu w działalności przedsiębiorców z praktyką gospodarowania posłużono się badaniami własnymi, przeprowadzonymi metodą ankietową wśród 285 przedsiębiorców województwa podkarpackiego. Prowadząc badania, starano się zgromadzić bardzo różnorodną populację przedsiębiorców. Dokładną charakterystykę badanych wraz z opisem ich przedsiębiorstw zawarto w tabeli 1 (nie uwzględniono w niej opcji „brak odpowiedzi”, stąd procent wskazań nie w każdym przypadku sumuje się do 100).

Badanych przedsiębiorców województwa podkarpackiego zapytano, czy ich zdaniem z prowadzeniem firmy wiąże się duża dawka stresu. Przeważały odpowiedzi, że jest go „bardzo dużo” (35,44% wskazań) oraz „dużo” (38,25%). W sumie te dwie wymienione wyżej odpowiedzi wskazało aż 73,69% respondentów. Zaledwie 1,4% badanych uznało, że z działalnością przedsiębiorczą wiąże się mała dawka stresu (wykres 1).

W przypadku przedsiębiorcy prowadzącego działalność gospodarczą sytuacje stresowe odbijają się negatywnie zarówno na nim samym, jak i na całej jego firmie – na zatrudnionych w niej pracownikach. Należy zatem starać się łagodzić ich negatywne konsekwencje, dlatego że skutki (koszty) stresu mogą być ogromne dla wielu zaangażowanych stron¹².

¹⁰ *Ekonomika i zarządzanie małą firmą*, red. B. Piasecki, PWN, Warszawa–Łódź 2001, s. 19.

¹¹ M. Bratnicki, *Mitologia przedsiębiorczości organizacyjnej*, „Przegląd Organizacji” 2003/5, s. 7.

¹² Szacuje się, że rocznie w USA wydaje się około 300 milionów dolarów (czyli ok. 9500 dolarów na jednego pracownika) na eliminowanie i usuwanie skutków związanych ze stresem, takich jak spadek wydajności, absencja w pracy, roszczenia odszkodowań, koszty leczenia, ubezpieczenia społeczne i rotacje pracowników. *Ile kosztuje stres?*, <http://manager.money.pl/strategie/zarzadzania/artukul/ile;kosztuje;stres;83,0,228691.html> (13 X 2009).

Tabela 1. Charakterystyka badanej populacji przedsiębiorców

Analizowane cechy	Odpowiedzi [% populacji, n=285]
1. Płeć	<ul style="list-style-type: none"> • mężczyźni – 75% • kobiety – 25%
2. Wiek	<ul style="list-style-type: none"> • do 30 lat – 23% • od 31 do 40 lat – 26% • od 41 do 50 lat – 28% • od 51 do 60 lat – 14% • powyżej 60 lat – 1%
3. Wykształcenie	<ul style="list-style-type: none"> • zawodowe – 15% • średnie (w tym także pomaturalne) – 42% • wyższe – 41%
4. Miejsce prowadzenia działalności gospodarczej	<ul style="list-style-type: none"> • wieś – 24% • małe miasteczko – 29% • miasto – 47%
5. Wielkość przedsiębiorstwa	<ul style="list-style-type: none"> • przedsiębiorstwo samozatrudniające – 17% • mikroprzedsiębiorstwo – 52% • małe przedsiębiorstwo – 18% • średnie przedsiębiorstwo – 10%
6. Forma prawna	<ul style="list-style-type: none"> • osoba fizyczna – 48% • spółka cywilna – 11% • spółka jawna – 6% • spółka z o.o. – 15% • spółka akcyjna – 3%
7. Branża	<ul style="list-style-type: none"> • produkcja – 1% • handel – 25% • usługi – 39% • mieszana (np. produkcyjno-usługowa) – 28%

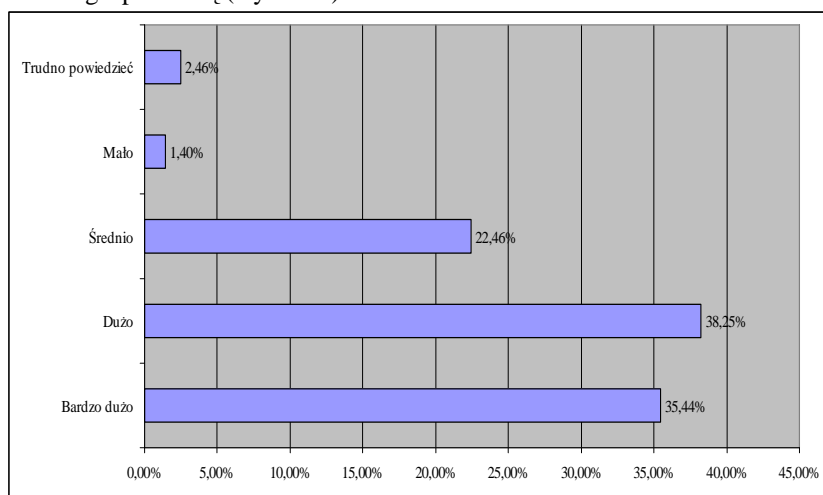
Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych.

Prewencyjna koncepcja stresu zakłada, że dobrostan danej organizacji w pełni uzależniony jest od dobrostanu jej pracowników, a jej dynamizm i produktywność są efektem ich pełnego zadowolenia. Bardzo dobitnie odnosi się to także do właścicieli przedsiębiorstw – przedsiębiorców. Ich stały, bezpośredni w przypadku bardzo małej firmy kontakt z pracownikami powoduje, że:

- ich stres (tzn. wynikające z niego frustracje, niezadowolenie itp.) „przenosi się” na inne osoby,
- sami często stają się źródłem stresu swoich podwładnych (mogą go przez swoją postawę wywoływać lub potęgować),
- mają możliwość niwelowania, ograniczania stresu zarówno własnego, jak i swoich podwładnych – przedsiębiorcy powinni wziąć na siebie odpowiedzialność za zdrowie (fizyczne i psychiczne) zatrudnionych w swojej firmie jednostek, jak również całej organizacji.

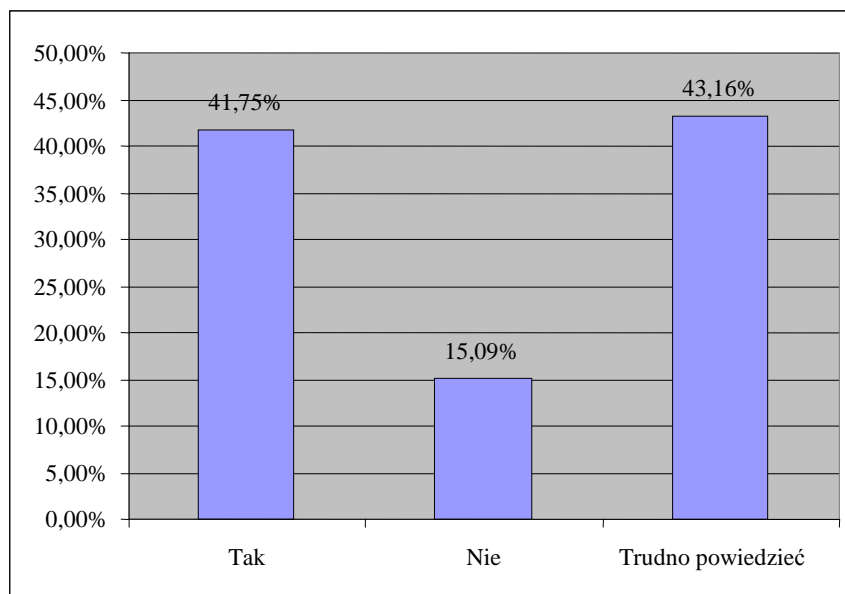
Wysoki próg stresu i frustracji (odporność na stres) to jedna z istotniejszych cech charakteryzujących przedsiębiorcę. Pozwala lepiej radzić sobie z pojawiającymi się problemami, łagodzić sytuacje trudne, konfliktowe, pozwala też szybciej odreagowywać nawet dużą dawkę stresu. Dość dużo badanych przedsiębiorców województwa podkarpackiego – 41,75% – twierdziło, że są odporni na stres. Nie była to jednak najliczniejsza grupa bada-

nych. Najwięcej respondentów – 43,16% – nie potrafiło bowiem udzielić zdecydowanej odpowiedzi wybierając wariant „trudno powiedzieć”. Jedynie 15,09% badanych twierdziło, że nie są odporni na stres, ale mimo to jakoś sobie radzą, udaje im się prowadzić działalność gospodarczą (wykres 2).



Wykres 1. Jak dużo stresu towarzyszy prowadzeniu działalności gospodarczej?

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych.



Wykres 2. Czy jesteś odporny na stres?

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych.

Wiąząc odpowiedź respondentów na pytanie o odporność na stres z takimi ich socjo-demograficznymi cechami, jak wiek, płeć i wykształcenie, oraz z najważniejszymi cechami ich firm, można stwierdzić, że najbardziej odporni na stres okazali się przedsiębiorcy:

- płci męskiej,
- w wieku do 30 lat,
- z wykształceniem wyższym,
- prowadzący działalność gospodarczą w mieście,
- kierujący mikroprzedsiębiorstwami.

Nawet osoby mniej odporne na stres mogą prawidłowo funkcjonować zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Istnieją bowiem sposoby, których wykorzystanie może złagodzić negatywne skutki stresu. Mogą to być spotkania ze znajomymi i rodziną, realizowanie się w różnych pozazawodowych dziedzinach (hobby, rozwijanie własnych zainteresowań, pasji itp.) czy aktywność fizyczna (wysiłek fizyczny to bardzo skuteczny sposób odreagowania zmęczenia psychicznego). Sposoby, jakimi badani przedsiębiorcy województwa podkarpackiego radzą sobie ze stresem, zawarto w kolejnej części opracowania.

4. SPOSOBY PRZECIWDZIAŁANIA NEGATYWNYM SKUTKOM STRESU

Stres jest nieuchronny, nie można się przed nim obronić, można jednak próbować łagodzić jego negatywne konsekwencje. Zdolność jednostki do mobilizacji wysiłku i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, stresogennych, pełnych przeszkód nazywa się zdolnością do radzenia sobie ze stresem¹³. R.S. Lazarus wyróżnił cztery zasadnicze sposoby radzenia sobie z tym zjawiskiem:

- poszukiwanie informacji – osoba zbiera wówczas informacje potrzebne do podjęcia racjonalnych decyzji zaradczych lub do przewartościowania zagrożenia,
- bezpośrednie działanie – obejmuje czynności, których celem jest przezwyciężanie zaistniałych trudności,
- powstrzymywanie się od działania,
- procesy poznawcze – ich celem jest regulacja emocji, należą do nich określone mechanizmy obronne¹⁴.

Każdy człowiek posiada własne, indywidualne metody ułatwiające mu przeciwdziałanie negatywnym skutkom stresu. Także badani przedsiębiorcy – jak wynika z analizy uzyskanego materiału empirycznego – wykorzystywali szereg sposobów pozwalających na neutralizowanie działania szkodliwych czynników stresogennych (niemniej 9,82% respondentów nie stosowało żadnych metod, a mimo to jakoś funkcjonowało). Wskazali w sumie aż 20 różnych metod, które ułatwiały im radzenie sobie z sytuacjami trudnymi. Zawarto je w tabeli 2.

Jak wynika z informacji zawartych w tabeli 2, badani przedsiębiorcy, by złagodzić negatywne skutki nadmiernego stresu, najczęściej uprawiali sport (23,51% wskazań). Niektórzy starali się unikać sytuacji stresowych (7,02%). Psychologowie podkreślają, że bardzo ważna dla osób doświadczających stresu jest obecność i wsparcie innych, którzy

¹³ Z. Ratajczak, *Elementy psychologii pracy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1991, s. 48.

¹⁴ J.F. Terelak, *Psychologia stresu*, s. 98 i n.

na przykład mobilizują do podejmowania różnorodnych działań ułatwiających radzenie sobie z tym zjawiskiem. Obecność innych osób zmniejsza także siłę stresora. Badani przedsiębiorcy województwa podkarpackiego wykorzystywali takie metody: starali się dużo czasu spędzać z rodziną i znajomymi (6,16%), próbowali z kimś na ten temat porozmawiać (2,11%).

Tabela 2. Sposoby przeciwdziałania negatywnym skutkom stresu

Lp.	Wyszczególnienie	Liczność (n=285)	Procent odpowiedzi
1.	Uprawiam sport (bieganie, rower, pływanie)	67	23,51%
2.	Staram się z rozsądkiem podchodzić do trudnych sytuacji, zachowuję dystans emocjonalny	29	10,17%
3.	Nie mam żadnych metod, a jakoś funkcjonuję	28	9,82%
4.	Staram się unikać sytuacji stresowych	20	7,02%
5.	Dużo czasu spędzam z rodziną, znajomymi	17	6,16%
6.	Staram się dużo relaksować, dużo odpoczywam	15	5,26%
7.	Wysiłek fizyczny (np. praca na działce)	12	4,21%
8.	Słucham muzyki	11	3,86%
9.	Staram się znaleźć czas na hobby	11	3,86%
10.	Staram się wszystko racjonalnie planować	10	3,51%
11.	Trudne sytuacje rozładowuję humorem	9	3,16%
12.	Dużo palę	8	2,81%
13.	Piję alkohol	8	2,81%
14.	Chodzę na długie spacery	7	2,46%
15.	Staram się z kimś na ten temat porozmawiać	6	2,11%
16.	Często wyjeżdżam w plener, za miasto	6	2,11%
17.	Czytam książki	5	1,75%
18.	Pomaga mi wiara w Boga	4	1,40%
19.	Zażywam różne preparaty: zioła, leki	4	1,04%
20.	Oglądam filmy	2	0,70%
21.	Brak odpowiedzi	3	1,05%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych.

Należy podkreślić, że ważnym elementem w redukowaniu długotrwałego stresu jest odpowiedni styl życia i nastawienie do świata, do problemów. Jeżeli postawa jednostki jest przyjazna wobec innych, optymistyczna, cierpliwa, nastawiona na współpracę – jednostka ta jest mniej podatna na stres, lepiej radzi sobie z problemami, szybciej odreagowuje wynikające z niego napięcia i frustracje.

5. PODSUMOWANIE

Stres to cena, jaką człowiek płaci za postęp, rozwój cywilizacyjny, tempo życia. Towarzyszy każdej aktywności człowieka – także działalności gospodarczej przedsiębiorców. Sytuacji stresogennych w działalności przedsiębiorczej jest szczególnie dużo, dlatego że stres to cena sukcesu – tam, gdzie pojawia się wysoka odpowiedzialność, „gdzie występują wyższe dochody, gdzie społeczeństwo jest lepiej wykształcone, środowisko uprzemysłowione, duch przedsiębiorczości powszechny – tam wskaźnik stresu zawsze

będzie bardzo wysoki”¹⁵. Potwierdziły to także przeprowadzone wśród przedsiębiorców województwa podkarpackiego badania empiryczne.

Każdy człowiek powinien mieć świadomość tego, że stres występuje zawsze, w każdej sytuacji (stres nie występuje tam, gdzie nie ma życia) – a w miejscu pracy szczególnie dużo jest czynników i sytuacji wywołujących bądź potęgujących odczuwany stres. Ważne jest jednak, by świadomość istnienia stresu ukształtowana była nie tylko wśród pracowników, ale i wśród właścicieli przedsiębiorstw – menedżerów. To oni są bowiem w stanie wdrażać bądź wspierać wdrażanie specjalnych programów prewencyjnych minimalizujących stres w miejscu pracy. Często z ich inicjatywy organizuje się także specjalistyczne szkolenia dla pracowników bądź pomoc konsultantów lub trenerów pomagających w skutecznej walce ze stresem. Skoro nie można wyeliminować stresu, należy opracowywać i propagować sposoby radzenia sobie z nim po to, by nie paraliżował, nie przeszkadzał w prawidłowej realizacji celów zarówno samych pracowników, jak i całych organizacji.

LITERATURA

- [1] Borowiak, R., *Stres a funkcjonowanie człowieka*, „Socjologia i Psychologia Zarządzania” 2001/7
- [2] Bratnicki, M., *Mitologia przedsiębiorczości organizacyjnej*, „Przegląd Organizacji” 2003/5
- [3] *Ekonomika i zarządzanie małą firmą*, red. B. Piasecki, PWN, Warszawa–Łódź 2001
- [4] Everly, G.S.; Rosenfeld, R., *Stres: przyczyny, terapia i autoterapia*, PWN, Warszawa 1992
- [5] *Ile kosztuje stres?*,
<http://manager.money.pl/strategie/zarzadzania/artukul/ile;kosztuje;stres,83,0,228691.html>
- [6] Kaliszan-Matuszewska, A., *Nasz stres powszedni*, „Edukacja i Dialog” 2003/3
- [7] Litzke, S.M.; Schuh, H., *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007
- [8] Ratajczak, Z., *Elementy psychologii pracy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1991
- [9] Terelak, J.F., *Psychologia organizacji i zarządzania*, Difin, Warszawa 2005
- [10] Terelak, J.F., *Psychologia stresu*, Branta, Bydgoszcz 2001
- [11] Zimbardo, P.G., *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa 1999
- [12] <http://miasta.gazeta.pl>

STRESS IN ENTREPRENEUR'S ACTIVITY

Stress is a inseparable element of every man's life. It can be perceived negatively but it also has a positive aspects. The article concerns the stress in entrepreneur's activity. It's based upon the author's own studies conducted among 285 entrepreneurs from the Podkarpackie province.

¹⁵ <http://miasta.gazeta.pl> (13 X 2009)