

# **Stres jako czynnik kształtujący zachowanie pracownika w środowisku pracy**

## **Abstrakt:**

Życie współczesnego człowieka jest pełne zmian, pospieszu, wyzwań i zagrożeń. Żeby normalnie funkcjonować, każdy z nas musi przetworzyć i zrozumieć tysiące informacji. Warunki życia mobilizują nas do nieustannej aktywności, codziennie bowiem otrzymujemy olbrzymią dawkę stresu. Jesteśmy zmuszeni żyć ze stresem, warto więc wiedzieć o tym zjawisku jak najwięcej, by umieć radzić sobie w trudnych sytuacjach i korzystać z tego, co w stresie pozytywne.

Celem niniejszej publikacji jest przedstawienie teoretycznego pojęcia stresu zawodowego w ujęciu literatury przedmiotu, jak również próba zidentyfikowania czynników wpływających na zachowanie pracownika w środowisku pracy.

Słowa kluczowe: stresor, stres zawodowy, wypalenie zawodowe, środowisko pracy

# **Stress as a factor shaping the employee's behavior in the work environment**

## **Abstract:**

Modern life is full of change, rush, challenges and threats. To function normally, each of us has to process and understand thousands

of information. Living conditions mobilize us to constant activity, because every day we get a huge dose of stress. We are forced to live with stress, so it is worth to know as much as possible about this phenomenon, to be able to cope in difficult situations and to use what is under positive stress.

The aim of this publication is to present the theoretical concept of occupational stress in terms of the literature of the subject, as well as an attempt to identify factors influencing employee behavior in the work environment.

Key words: stressor, occupational stress, burnout, work environment

