

# Grażyna Leśniewska

---

## Stres a równowaga życiowa

---

Studia i Prace Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania 40/2, 119-129

---

2015

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

**Grażyna Leśniewska\***

Uniwersytet Szczeciński

## STRES A RÓWNOWAGA ŻYCIOWA

### STRESZCZENIE

Wszyscy ludzie funkcjonują w trzech głównych obszarach, takich jak praca, rodzina i szersze społeczności. Osoba żyjąca w równowadze czuje się swobodnie na wszystkich trzech płaszczyznach, potrafi się w nich odnaleźć, być sobą i przez to odczuwać satysfakcję. Problem pojawia się w momencie, gdy jeden z obszarów rozrasta się kosztem pozostałych co często powoduje stres. Celem artykułu jest wskazanie wpływu stresu na równowagę życiową.

**Słowa kluczowe:** stres, równowaga życia i pracy, zdrowie

### Wprowadzenie

Życie zawodowe człowieka powinno być zbieżne z pozostałymi obszarami jego rozwoju. Zdarza się, że wpadając w wir pracy i zdobywania pieniędzy, nie zadajemy sobie sprawy z konsekwencji takiego zachowania. Jeżeli przedkładamy pracę ponad rodzinę, zdrowie i troskę o stan psychiczny, to możemy się tylko domyślać, jakie będą tego rezultaty. Większości ludzi zdrowie kojarzy się zapewne z unikaniem chorób, dobrym stanem fizycznym, brakiem bólu, wszelkich dolegliwości, gorączki, kaszlu itp. Czasami zapominamy jednak, że na ogólny stan zdrowia mają wpływ przeróżne elementy, choćby nasza psychika. Od niej bowiem zależy

---

\* Adres e-mail: mona2012@o2.pl.

nasze samopoczucie i to, w jaki sposób przeżywamy każdy kolejny dzień. Nie wolno więc bagatelizować tego, jaki wpływ na nasze zdrowie ma stres. Już w latach 80. ubiegłego stulecia raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazywał, że u ok. 75% osób korzystających z pomocy psychiatrycznej problemy natury psychicznej wiążą się z brakiem zadowolenia z pracy i brakiem umiejętności odprężania się. W późniejszym czasie zaczęły pojawiać się alarmujące doniesienia o zagrożeniu stresem zawodowym w wielu państwach. W 1990 roku amerykański Narodowy Instytut Bezpieczeństwa Pracy i Zdrowia (*National Institute for Occupational Safety and Health* – NIOSH) stwierdził, że zaburzenia zdrowia psychicznego (włączając nerwice, zaburzenia osobowości, uzależnienie od alkoholu i leków) są skutkiem stresu zawodowego i stanowią ok. 10% zaburzeń stanu zdrowia związanych z chorobami zawodowymi i wypadkami w miejscu pracy<sup>1</sup>. Dlatego tak istotne jest poruszenie problematyki stresu, szczególnie w kontekście równowagi życiowej. Celem niniejszego artykułu jest więc wskazanie, jak stres może wpływać na nasze życie, oraz odpowiedź na pytanie, czy umiejętność zachowania równowagi pomiędzy życiem zawodowym a rodzinnym może niwelować jego negatywne skutki.

## 1. Stres – cichy zabójca

Stres towarzyszy nam w codziennym życiu i często zdarza się, że nie potrafimy nad nim zapanować. Dotyczy to każdego człowieka, bez względu na płeć czy wiek. Postęp cywilizacji czy też zmieniające się warunki codziennej egzystencji powodują, iż coraz większy odsetek ludzi żyje w bardzo szybkim tempie, narażając się tym samym na wiele sytuacji stresogennych. Stres powoduje negatywne działanie na organizm człowieka – odbiera chęci do życia, obniża poczucie własnej wartości i wpływa na postrzeganie świata. Ciągła pogoń za polepszeniem warunków bytowych, wspinięcie się po szczeblach kariery zawodowej oraz stawianie przed sobą wciąż nowych, wygórowanych wyzwań skutkują brakiem czasu na relaks i odprężenie.

Twórca pojęcia stresu H. Selye uważa, że jest on niespecyficzną reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania. Stres nie jest niczym złym, żadną straszną, niebezpieczną sytuacją, której należałoby unikać. Jest procesem nieodłącznie związanym z życiem i działaniem człowieka. Bez względu na to, co robimy,

---

<sup>1</sup> M.F. Dollard, A.H. Winefield, *Managing Occupational Stress. A National and International Perspective*, „International Journal of Stress Management” 1996, No. 3 (2), s. 69–83.

zawsze stawiani jesteśmy wobec wymagań, by wykonywać określone działania lub przystosowywać się do zmiennych warunków. Dlatego to, że w pewnych sytuacjach odczuwamy stres czy doświadczamy różnego rodzaju napięć, jest zjawiskiem naturalnym i nieodłącznym elementem życia każdego człowieka. Ważne jest natomiast to, na ile potrafimy radzić sobie z odczuwalnymi napięciami oraz jaki jest ich wpływ na jakość naszego funkcjonowania<sup>2</sup>.

W potocznym rozumieniu stres oznacza zdecydowanie nieprzyjemny stan psycho-fizyczny i jest kojarzony z napięciem, nadmiernym wysiłkiem, przemęczeniem, bólem, a nawet poczuciem beznadziejności i niemożności poradzenia sobie z jakąś trudną sytuacją<sup>3</sup>.

Gdy jesteśmy zestresowani, wzrasta poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu, a obniża się poziom serotoniny i dopaminy w mózgu. Te ostatnie substancje są odpowiedzialne za przekazywanie sygnałów między neuronami w ośrodkowym układzie nerwowym. Przeciążenie tego mechanizmu może nieść poważne konsekwencje dla zdrowia. Jeżeli stres jest bardzo intensywny, związany np. ze śmiercią bliskiej osoby, utratą pracy czy poważną chorobą, zmniejsza się odporność organizmu na kolejne nieprzewidziane zdarzenia. Osoby żyjące w stresie często gorzej się odżywiają, sięgają po takie używki, jak papierosy, alkohol czy narkotyki, a także izolują się od przyjaciół i znajomych. W konsekwencji może to prowadzić nawet do depresji<sup>4</sup>.

Skutki stresu odczuwamy wszyscy. Wprawdzie postęp cywilizacji sprawił, że żyjemy dłużej i wygodniej, ale też drogo za to płacimy. Czujemy się coraz bardziej samotni, zagubieni. Jesteśmy zabiegani, pochłonięci rywalizacją, przeciążeni nadmiarem obowiązków w pracy. Ogromna ilość otaczających nas stresorów sprawia, że nie sposób przed nimi uciec. Tymczasem nawet dobry stres (ten motywujący), jeśli utrzymuje się zbyt długo lub pojawia za często, może zaszkodzić. Dlatego też trzeba w porę uchwycić moment, kiedy stres zaczyna działać na naszą niekorzyść.

Każdy reaguje na stres inaczej. Jedni mają kłopoty żołądkowe, inni przyspieszone bicie serca, cierpią na **bezsennność**, pogorszenie pamięci. Najczęściej odczuwane dolegliwości związane ze stresem to:

- bóle głowy,
- tiki nerwowe,

<sup>2</sup> J. Terelak, *Człowiek i stres*, Oficyna Wydawnicza Branta, Warszawa 2008, s. 17.

<sup>3</sup> D. Gmitrzak, *Pokonaj stres*, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa 2011, s. 10.

<sup>4</sup> *Ibidem*, s. 124.

- bóle kręgosłupa i szyi,
- przyspieszony oddech,
- drżenie kończyn,
- podwyższone tętno,
- kołatania serca,
- nadmierne pocenie się,
- suchość w ustach i gardle<sup>5</sup>.

Różnimy się między sobą nie tylko tym, co nas drażni, denerwuje czy martwi, ale również tym, jak się zachowujemy w sytuacji stresu. Widocznymi symptomami stresu są m.in.:

- absencja w pracy, szkole,
- częste popełnianie błędów,
- wypadki,
- izolacja społeczna (wycofanie),
- nerwowe nawyki, np. obgryzanie paznokci,
- zakłócenia snu,
- zmiana w sposobie odżywiania („zajadanie stresu” lub powstrzymywanie się od jedzenia),
- niechęć do działania, podejmowania aktywności<sup>6</sup>.

Są to sygnały, których nie wolno bagatelizować i czekać, aż stres wyrządzi w organizmie nieodwracalne skutki. Naukowcy ostrzegają, że długotrwały stres wcześniej czy później może doprowadzić do zawału mięśnia sercowego, udaru mózgu, choroby wieńcowej, wrzodowej, cukrzycy, a nawet choroby nowotworowej.

Nie powinniśmy fundować sobie zbyt dużej ilości stresu. Jest on zabójczy nie tylko dla naszego ciała, ale przede wszystkim dla umysłu. Starajmy się go w miarę możliwości minimalizować. Warto ustalić np. konkretny dzień w tygodniu, w którym odpoczniemy przez godzinę i uwolnimy się w tym czasie od wszelkich zmartwień. Żyjemy w czasach, w których na porządku dziennym jest pogoń za pracą. Wiele osób spędza w niej cały swój dzień, nie mając nawet chwili na inne obowiązki. Nie wolno dopuszczać do sytuacji, kiedy zabraknie nam czasu na rozwijanie pasji, swoich zainteresowań i zwyczajny odpoczynek. Istotne staje się więc znalezienie równowagi między pracą a życiem poza nią.

---

<sup>5</sup> *Ibidem*, s. 31.

<sup>6</sup> S.M. Litzke, H. Schuh, *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*, GWP, Gdańsk 2007, s. 135.

## 2. Równowaga życiowa

Pracujemy coraz więcej, coraz częściej nie potrafimy więc zachować równowagi pomiędzy pracą zawodową a życiem osobistym. Terminy, podróże służbowe, zebrania, projekty – wszystko to prowadzi nas po szczeblach kariery zawodowej, jednocześnie wpływając na życie prywatne. Wydłużony czas pracy oraz nacisk na coraz większą wydajność może zaburzyć równowagę praca – życie. Często wpływa to na efektywność i w dłuższej perspektywie prowadzi do spadku motywacji i zaangażowania w pracę, a zazwyczaj do ogólnego obniżenia samopoczucia, chorób i relatywnie szybkiego wypalenia zawodowego.

Termin związany z zachowaniem równowagi pomiędzy życiem zawodowym a życiem osobistym (rodzinnym) pojawił się po raz pierwszy w latach 70. ubiegłego stulecia w Stanach Zjednoczonych. WLB (*work-life balance*) to zachowanie równowagi między pracą a życiem osobistym mające miejsce wówczas, gdy praca nie zawłaszcza życia osobistego z jednej strony, ale z drugiej strony życie osobiste nie wpływa na jakość realizowanych zadań w pracy zawodowej<sup>7</sup>. Rodzina, dom, zainteresowania pozazawodowe, zdrowie, aktywność społeczna muszą istnieć poza pracą. Według Davida Clutterbucka, równowaga między pracą a życiem osobistym to stan, w którym jednostka radzi sobie z potencjalnym konfliktem między różnymi wymaganiami dotyczącymi jej czasu i energii w taki sposób, że zostaje zaspokojone jej pragnienie dobrobytu i spełnienia<sup>8</sup>.

Równowaga pomiędzy pracą a życiem osobistym to zjawisko złożone, nieposiadające uniwersalnej definicji. H.J. Greenhaus i współautorzy<sup>9</sup> określają ją jako równomierne zaangażowanie danej osoby w swoją rolę w pracy i rodzinie oraz stopień zadowolenia z tych ról. Równowaga taka obejmuje trzy elementy:

- równowagę czasową, czyli taką samą ilość czasu przeznaczanego na rolę w pracy i rolę w rodzinie,
- równowagę zaangażowania, czyli taki sam poziom zaangażowania w pracę, jak i w rodzinę,

<sup>7</sup> J. Bird, *The 2 Legs of Your Company's Work-Life Balance Ladder: A Complete, Ongoing Corporate Work/Life Strategy*, [www.worklifebalance.com/assets/pdfs/ladder.pdf](http://www.worklifebalance.com/assets/pdfs/ladder.pdf) (dostęp 15.03.2015).

<sup>8</sup> D. Clutterbuck, *Równowaga między życiem zawodowym a osobistym*, Wydawnictwo PETIT, Warszawa 2005, s. 136.

<sup>9</sup> H.J. Greenhaus, M.K. Collins, *The Relation Between Work-family Balance and Quality of Life*, „Journal of Vocational Behaviour” 2003, Vol. 63, s. 510–531.

- równowagę zadowolenia, czyli taki sam poziom satysfakcji z roli w pracy i roli w rodzinie.

Aby osiągnąć równowagę pomiędzy pracą a życiem osobistym, należy wziąć pod uwagę wszystkie trzy elementy.

Czas powinno się dzielić między własne potrzeby fizyczne i emocjonalne, rodzinę, przyjaciół, pracę zawodową oraz pracę społeczną. Umiejętność dokonywania właściwych wyborów procentowego udziału poszczególnych czynności (zajęć) w czasie, którym dysponujemy, wpływa na wielość postaw, opisanych przez A. Poczowskiego. Równowagi takiej można szukać na dwóch płaszczyznach. Jedna z nich to relacje pracodawca–pracownik. Pracownicy oczekują coraz częściej, że oprócz pensji pracodawca zapewni im możliwość rozwoju, dostosuje czas pracy do indywidualnych potrzeb, zostawiając czas np. na opiekę nad dziećmi albo rozwijanie pasji. Może to wyglądać na postawę roszczeniową, której zaspokajanie grozi firmie wykluczeniem z rynku. Jednak okazuje się, że jest dokładnie odwrotnie, bo pracownik docenia wartość dodaną – angażuje się w pracę emocjonalnie i lepiej ją wykonuje. Istnieje też pozytywna korelacja między przyjęciem w korporacjach zasady *work-life-balance* a jakością życia. W Europie najłatwiej życie prywatne z pracą godzą Skandynawowie.

Płaszczyzną równowagi jest również nasza indywidualna postawa. Wprawdzie ciągle podobają nam się szybkie kariery, ale zdajemy sobie sprawę, że do szczęścia potrzebna jest również rodzina i zainteresowania. Niestety, widzieć nie znaczy realizować. Badanie zrealizowane przez firmę Captivate w Stanach Zjednoczonych pokazuje, że ogólnie lepiej z godzeniem życia prywatnego z zawodowym radzą sobie mężczyźni, mimo iż w pracy spędzają więcej czasu niż kobiety. 3/4 mężczyzn deklarowało, że w ich przypadku zachowana jest równowaga między pracą a życiem codziennym. Kobiet, które uważały podobnie, było o 5 punktów procentowych mniej. Z badań wynika, że najszcześniejszy pracownik to żonaty 39-latek, mający 1 dziecko. Pracuje na stanowisku menedżerskim w niepełnym wymiarze godzin (żona też pracuje w niepełnym wymiarze czasowym), a roczne dochody jego gospodarstwa domowego wahają się między 150 tys. a 200 tys. dolarów. Na drugim końcu skali, najbardziej niezadowolona jest 42-letnia kobieta zatrudniona na stanowisku specjalisty, z zarobkami rocznymi poniżej 100 tys. dolarów rocznie<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> A. Poczowski, *Praca i zarządzanie kapitałem ludzkim w perspektywie europejskiej*, Oficyna Ekonomiczna, Łódź 2008, s. 379–382. Zob. też: A. Pluta, *Uwarunkowania kształtowania relacji pra-*

Konflikt pomiędzy pracą a życiem osobistym jest w Europie powszechny. Szacuje się, że w jakiejś formie doświadcza go ponad 25% Europejczyków. Inne dane wskazują na to, że:

- 27% pracowników w UE uznaje, że spędza zbyt dużo czasu w pracy,
- 28% ma poczucie, że zbyt mało czasu spędza z rodziną,
- 36% uznaje, że nie ma wystarczająco dużo czasu dla przyjaciół i na inne kontakty społeczne,
- 51% uważa, że ma zbyt mało czasu na hobby i zainteresowania<sup>11</sup>.
- Praca jest jednym z najczęstszych stresorów ponieważ:
- 44% badanych Francuzów twierdzi, że najbardziej stresującym elementem codzienności jest dojazd do pracy,
- co 10 Brytyjczyk cierpi na przewlekły stres związany z pracą,
- najbardziej stresujące zawody w krajach UE to w kolejności: nauczyciel, pielęgniarka, dziennikarz oraz prezydent, pracownik opieki społecznej, transportowiec, policjant, strażnik więzienny,
- według badań przeprowadzonych w Szwecji, ataki serca wśród osób pracujących zawodowo są najczęstsze w poniedziałki,
- groźba utraty pracy jest jedną z głównych przyczyn stresu nie tylko w Polsce, ale także w Niemczech czy Finlandii, gdzie bezrobocie jest dużo mniejsze niż w naszym kraju<sup>12</sup>.

Badania przeprowadzone przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) z 2009 roku pokazały, że Polacy znajdują się w światowej czołówce „zapracowanych”. Pracujemy średnio 1984 godziny rocznie, co daje nam drugie miejsce za Koreą Południową. Średnia Unii Europejskiej to 1550 godzin rocznie. Mniej od nas pracują m.in. Japończycy, Brytyjczycy, Amerykanie i Niemcy.

Ciekawe jest, że Polacy pytani w sondażu CBOS o stopień zaangażowania w rodzinę i pracę zupełnie inaczej oceniają siebie w porównaniu ze swoimi znajomymi (2008 r., próba losowa – 1094 osoby dorosłe). Dla przykładu prawie 70%

---

*ca–życie pozazawodowe współczesnych pracowników*, w: *Relacja praca–życie pozazawodowe drogą do zrównoważonego rozwoju*, red. R. Tomaszewska-Lipiec, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2014.

<sup>11</sup> E.I. Kotowska, A. Matysiak, M. Styrac, A. Paillhe, A. Solaz, D. Vignoli, G. Vermeylen, R. Anderson, *Second European Quality of Life Survey: Family Life and Work*, Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg 2010, s. 1–96.

<sup>12</sup> [www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/skutki-stresu-co-ci-moze-grozic-gdy-zyjesz-w-ciaglym-napieciu\\_35668.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/skutki-stresu-co-ci-moze-grozic-gdy-zyjesz-w-ciaglym-napieciu_35668.html) (dostęp 19.04.2015).



respondentów uznało, że rodzina stanowi dla nich główną treść codziennego życia. Natomiast zapytani o to, jak postrzegają w tej kwestii znajomych, aż 71% odpowiedziało, że skupiają się oni głównie na pracy, a dopiero na kolejnej pozycji plasuje się życie rodzinne (52%). Okazuje się, że kobiety częściej niż mężczyźni dbają o swoje zdrowie i życie rodzinne. Mężczyźni natomiast koncentrują się na zdobywaniu pieniędzy, pracy, korzystaniu z życia oraz lenistwie<sup>13</sup>.

Wszyscy ludzie funkcjonują w trzech głównych obszarach. Te obszary lub płaszczyzny naszego życia to praca, rodzina i szersze społeczności, mikro- i makrostruktury. Osoba żyjąca w równowadze czuje się swobodnie na wszystkich trzech płaszczyznach, potrafi być sobą i odnaleźć się w każdym z tych trzech obszarów, odegrać w nim swoją rolę, w każdym odczuwając satysfakcję. Człowiek rozwija się przez całe życie i do swojego rozwoju potrzebuje różnorodnych informacji. Takich informacji dostarcza mu funkcjonowanie w rodzinie, miejscu pracy i społecznościach lokalnych. Tylko poruszanie się po trzech obszarach życia jednocześnie zapewnia jednostce odpowiedni rozwój i równowagę.

Układ trzech obszarów życia każdego człowieka stanowi odzwierciedlenie równowagi życiowej jednostki. Problem pojawia się w momencie, gdy jeden z obszarów rozrasta się kosztem pozostałych<sup>14</sup>. Czas jest zasobem rzadkim i ograniczonym, nigdy nie będzie go wystarczająco dużo. W nadmiarze poświęcany pracy musi być zaczerpnięty z puli przeznaczonej dla innego obszaru. Wydaje się jednak, że prawdziwy problem pojawia się wtedy, gdy obszar, jakim jest praca, nie tylko zabiera czas przeznaczony na pozostałe dwa obszary, lecz wówczas, gdy zabiera również zarezerwowane dla nich z założenia funkcje. Chodzi tutaj o sytuację, w której jednostka zaspokaja swoje potrzeby społeczne nie w obszarze rodziny czy społeczności, ale właśnie w obszarze pracy. Takie potrzeby jak potrzeba afiliacji, miłości, kontaktów społecznych, stałości czy nawet opieki powinny być zaspokajane w najbliższym środowisku rodzinnym. Jeśli spędzamy coraz więcej czasu w miejscu pracy, oznacza to, że coraz mniej poświęcamy go rodzinie i otaczającej nas społeczności.

<sup>13</sup> [http://kadry.infor.pl/kadry/hrm/zarzadzanie/artykuly/524602,rownowaga\\_praca\\_zycie\\_kluczowym\\_elementem\\_zdrowej\\_organizacji.html#ixzz2t8h6lA8K](http://kadry.infor.pl/kadry/hrm/zarzadzanie/artykuly/524602,rownowaga_praca_zycie_kluczowym_elementem_zdrowej_organizacji.html#ixzz2t8h6lA8K) (dostęp 14.01.2014).

<sup>14</sup> E. Robak, *Kształtowanie równowagi między pracą a życiem osobistym pracowników jako istotny cel współczesnego zarządzania zasobami ludzkimi*, w: *Wyzwania dla współczesnych organizacji w warunkach konkurencyjnej gospodarki*, red. D. Lewicka, L. Zbiegień-Maciąg, Wydawnictwa Akademii Górniczo-Hutniczej, Kraków 2010, s. 206.

Coraz mniej czasu mamy na relacje rodzinne, przyjacielskie i sąsiedzkie. Nasuwają się zatem pytania: w jaki sposób zaspokajamy zatem potrzeby, które wcześniej udawało się nam realizować w relacjach z bliskimi, w jaki sposób dajemy upust takim uczuciom i emocjom jak miłość, zaangażowanie, poświęcenie? Czy potrzeby te może zaspokoić miejsce pracy? Każdy pracownik z całą pewnością posiada swoją własną percepcję w kwestii tego, czy udaje mu się zachować równowagę pomiędzy życiem zawodowym a życiem osobistym. Rozumienie swoich własnych potrzeb jest podstawowym warunkiem zachowania tej równowagi.

Konflikt pomiędzy pracą a rodziną można uznać za czynnik stresogenny. Badania wykazały i potwierdziły, że ma on dla ludzi istotne konsekwencje negatywne. Zauważono, że jest on powiązany z licznymi oznakami gorszego zdrowia i gorszego samopoczucia, czyli m.in. z:

- gorszym zdrowiem psychicznym i fizycznym,
- mniejszym zadowoleniem z życia,
- wyższym poziomem stresu,
- większym wyczerpaniem emocjonalnym,
- wykonywaniem mniejszej ilości ćwiczeń fizycznych,
- wyższym prawdopodobieństwem popadnięcia w alkoholizm,
- silniejszym niepokojem i większym przygnębieniem,
- słabym apetytem,
- zmęczeniem<sup>15</sup>.

Konflikt pomiędzy pracą a rodziną i stres z tym związany nie tylko generują problemy u osób zatrudnionych, ale działają także na szkodę przedsiębiorstw.

## Podsumowanie

Coraz więcej ludzi całą swoją życiową energię poświęca dziś pracy, ignorując płynące z ciała sygnały zmęczenia – nawracające infekcje, bóle głowy i kręgosłupa. U niektórych pojawiają się oznaki wypalenia zawodowego, m.in. kłopoty z koncentracją, snem, nieumiejętność odpoczywania. Sytuacje stresowe są obecnie nieodłącznym atrybutem życia człowieka, a pojęcie stresu na stałe zagościło już w języku potocznym. Eksperci zachęcają, aby zwrócić szczególną uwagę na to, by działania

---

<sup>15</sup> S. Rose, T. Hunt, B. Ayers, *Adjust the Balance: Literature Review Life Cycles and Work Life Balance* 2007, s. 257.

związane z ważnymi dla nas obszarami poza pracą, np. malowaniem, czytaniem, jazdą na rowerze, pływaniem, znalazły się w naszym tygodniowym rozkładzie zajęć. Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, że równowaga między dwoma obszarami jest niezbędna, aby w pełni cieszyć się życiem i komfortem psychicznym.

Stres sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły. Jest nieodłącznym czynnikiem naszego życia. Musimy sami wypracować optymalny sposób osiągnięcia równowagi życiowej.

## Literatura

- Bird J., *The 2 Legs of Your Company's Work-Life Balance Ladder. A Complete, Ongoing Corporate Work/Life Strategy*, [www.worklifebalance.com/assets/pdfs/ladder.pdf](http://www.worklifebalance.com/assets/pdfs/ladder.pdf) (dostęp 15.03.2015).
- Clutterbuck D., *Równowaga między życiem zawodowym a osobistym*, Wydawnictwo PETIT, Warszawa 2005.
- Dollard M.F., Winefield A.H., *Managing Occupational Stress. A National and International Perspective*, „International Journal of Stress Management” 1996, No. 3 (2).
- Firth D., *The Case of August D'Esté*, Cambridge University Press, Cambridge 1978.
- Gmitrzak D., *Pokonaj stres*, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa 2011.
- Greenhaus H.J., Collins M.K., Shaw D.J., *The Relation Between Work-family Balance and Quality of Life*, „Journal of Vocational Behaviour” 2003, Vol. 63.
- [http://kadry.infor.pl/kadry/hrm/zarzadzanie/artykuly/524602,rownowaga\\_praca\\_zycie\\_kluczowym\\_elementem\\_zdrowej\\_organizacji.html#ixzz2t8h6lA8K](http://kadry.infor.pl/kadry/hrm/zarzadzanie/artykuly/524602,rownowaga_praca_zycie_kluczowym_elementem_zdrowej_organizacji.html#ixzz2t8h6lA8K) (dostęp 14.01.2014).
- Kotowska E.I., Matysiak A., Styrc M., Paillhe A., Solaz A., Vignoli D., Vermeylen G., Anderson R., *Second European Quality of Life Survey: Family Life and Work*, Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg 2010.
- Litzke S.M., Schuh H., *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*, GWP, Gdańsk 2007.
- Pluta A., *Uwarunkowania kształtowania relacji praca-życie pozazawodowe współczesnych pracowników*, w: *Relacja praca-życie pozazawodowe drogą do zrównoważonego rozwoju*, red. R. Tomaszewska-Lipiec, Wydawnictwo Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2014.
- Pocztowski A., *Praca i zarządzanie kapitałem ludzkim w perspektywie europejskiej*, Oficyna Ekonomiczna, Łódź 2008.
- Robak E., *Kształtowanie równowagi między pracą a życiem osobistym pracowników jako istotny cel współczesnego zarządzania zasobami ludzkimi*, w: *Wyzwania dla współczesnych organizacji w warunkach konkurencyjnej gospodarki*, Wydawnictwa Akademii Górniczo-Hutniczej, Kraków 2010.

Rose S., Hunt T., Ayers B., *Adjust the Balance: Literature Review Life Cycles and Work Life Balance* 2007.

Terelak J., *Człowiek i stres*, Oficyna Wydawnicza Branta, Warszawa 2008.

[www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/skutki-stresu-co-ci-moze-grozic-gdy-zyjesz-w-ciaglym-napieciu\\_35668.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/skutki-stresu-co-ci-moze-grozic-gdy-zyjesz-w-ciaglym-napieciu_35668.html) (dostęp 19.04.2015).

## STRESS A BALANCE OF LIVING

### Abstract

All people exist on three main areas. These areas, or the plane of our life, work, family and wider community. A person living in equilibrium feel comfortable on all three planes, he can be himself and find himself in each of these three areas, each feeling satisfied, he can play their roles in life. The problem arises when one of the areas growing at the expense of the other which often causes stress. This article aims to identify how stress affects the balance of life and often ruining it.

*Translated by Grażyna Leśniewska*

**Keywords:** stress, balance life and work, health

**JEL codes:** O150, Z13