

Słynne powiedzenie głosi, że jeśli ktoś kocha to, co robi, to nie przepracuje w życiu ani jednego dnia. Jednak nawet w przypadku wysokiego poziomu zadowolenia z pracy czasami pojawiają się też negatywne emocje. To naturalne, że nie wszystkie obowiązki zawodowe muszą budzić taki sam entuzjazm. Problem pojawia się wtedy, gdy trudne odczucia towarzyszą pracownikowi każdego dnia i zamieniają się w stale odczuwaną złość. Dlaczego praca niekiedy powoduje frustrację i jak sobie wtedy radzić?

Frustracja to stan, który pojawia się w odpowiedzi na niemożność realizacji ważnych dla siebie potrzeb lub na przykry albo stresujący bodziec. Frustrację mogą wywoływać codzienne zdarzenia, np. sprzeczka pracowników albo borykanie się ze sprawami urzędowymi. Zazwyczaj to odczucie ma krótki, przemijający charakter i po kilku godzinach opada. Wówczas dana osoba przestaje odczuwać frustrację oraz jej negatywne konsekwencje. Czasami jednak zdarza się tak, że bodźce, które wywołują sfrustrowanie, utrzymują się niemal przez cały czas i trudno im zaradzić.

## To już frustracja...

Oznaki frustracji mogą się różnić w zależności od sytuacji i indywidualnych reakcji na daną trudność, ale najczęściej osoba sfrustrowana:

- czuje dużą złość – do tego stopnia, że ma wrażenie, iż straci panowanie nad sobą,
- unika osób, które powodują u niej frustrację,
- może zacząć inaczej się odżywiać, np. mieć chęć na konkretne grupy pokarmów albo w ogóle nie czuć apetytu,
- czuje niepokój, irytację, pobudzenie,
- może być przytłoczona i rezygnować z wykonywania obowiązków albo angażowania się w swoje pasje,
- ma problemy ze snem – trudno jej zasnąć albo wybudza się w nocy,
- korzysta z używek albo przekąsek czy słodczy, żeby poradzić sobie ze swoim stanem emocjonalnym.

### Ważne!

Przedłużająca się frustracja może dawać objawy cielesne, takie jak np. brak energii, bóle głowy i brzucha, napięcie mięśniowe.

## Przyczyny frustracji w miejscu pracy

Najczęściej ludzi frustrują ich codzienne sprawy związane z tym, że trudno jest zaspokoić swoją potrzebę albo zrealizować cel – często mimo wkładanego w to wysiłku. Frustrujące mogą być więc problemy finansowe, natłok obowiązków, konflikty interpersonalne, ale też bardzo zwyczajne i proste zdarzenia, takie jak spóźniający się autobus. Poziom pojawiającej się frustracji i czas jej trwania zależy w dużej mierze od rodzaju bodźca, zasobów jednostki oraz jej skłonności do reagowania irytacją w konkretnych sytuacjach.

Z całą pewnością miejsce pracy może być źródłem wielu zdarzeń potencjalnie frustrujących, których nie da się prosto wyeliminować. Ponadto, frustracja w pracy silnie wiąże się ze stresem – sfrustrowany pracownik ma coraz mniej zasobów, by radzić sobie z obowiązkami i wyzwaniem zawodowymi, przez co jego poziom stresu zwiększa się, a poziom efektywności spada.

Przyczyny frustracji w miejscu pracy to m.in.:

- brak odpowiednich kompetencji i możliwości, by poradzić sobie z wymaganiami,
- brak kontroli nad sposobem wykonywania swojej pracy, przez co może pojawić się poczucie bezradności,
- brak wsparcia i informacji zwrotnych ze strony współpracowników lub przełożonych,

- problemy interpersonalne – np. postawa bliskich współpracowników,
- brak zrozumienia swojej roli w miejscu pracy oraz zleconych obowiązków,
- brak możliwości rozwoju czy awansu,
- nieodpowiednie, nieergonomiczne miejsce pracy,
- brak dodatkowego wynagrodzenia lub pochwały za wkładanie dodatkowego trudu w wykonywanie pracy,
- zbyt niskie wynagrodzenie w stosunku do oczekiwanego.

To kilka najczęściej występujących przyczyn frustracji (oraz powiązanego z nią stresu), które mogą pojawić się w miejscu pracy. Na niektóre z nich można spróbować wpłynąć lub im zaradzić, jednak nie zawsze jest to takie proste czy też zależne wyłącznie od jednej osoby. Dlatego też warto wypracować sobie takie sposoby radzenia z frustracją, które w miarę możliwości będzie można zastosować niezależnie od sytuacji.

## **Radzenie sobie z frustracją**

Praca, nawet jeśli przynosi satysfakcję, może być źródłem wielu emocjonalnych trudności. Zmaganie się z wyzwaniami zawodowymi czy trudnymi relacjami ze współpracownikami nie jest łatwe. Czasami, kiedy frustracja pojawia się codziennie, można czuć, że własne możliwości kontroli nad emocjami są rozciągnięte do granic możliwości i wystarczy czyjeś jedno słowo, aby gromadzona złość znalazła ujście (nawet jeśli czas i sytuacja będą nieodpowiednie). Nic w tym dziwnego – ludzie nie są maszynami, a emocje nie zawsze łatwo kontrolować. Warto jednak wypracować takie metody radzenia sobie z frustracją, które będą dla nas i dla otoczenia bezpieczne. Co można zrobić w tym zakresie? Przedstawiamy kilka przykładowych działań.

### **Poznaj swoje wyzwalacze negatywnych emocji**

Samoświadomość to potęga – im bardziej jesteśmy świadomi siebie, swoich emocji, motywów działania i sposobów reagowania, tym bardziej możemy kontrolować to, jak reagujemy. Bardzo ważną częścią samoświadomości jest wiedza o tym, co wyzwała w nas konkretne emocje, zwłaszcza złość czy irytację. Spróbujmy przeanalizować, jakie sytuacje albo które osoby w pracy sprawiają, że czujemy drażliwość i – jeśli to możliwe – starajmy się unikać swoich „wyzwalaczy” albo ograniczać z nimi kontakt.

### **Uważaj na pułapki myślowe i zniekształcenia poznawcze**

Każda osoba od czasu do czasu pada ofiarą pułapek myślenia i zniekształceń poznawczych: szukamy tylko tych dowodów, które potwierdzają naszą tezę, oceniamy kogoś przez pryzmat jednego zdarzenia albo cechy, wyolbrzymiamy albo widzimy świat jako czarno-biały. Takie schematy są typowo ludzkie i mają też swoje dobre strony – pozwalają na szybkie oceny, np. czy coś nam grozi. Warto jednak kierować się czymś więcej niż tylko tą szybką oceną i wziąć pod uwagę też inne czynniki. Jeśli frustruje nas zachowanie współpracownika, można zastanowić się, czy historia, którą sobie o nim opowiadamy, na pewno jest prawdziwa:

- Czy inni widzą tę osobę lub sytuację inaczej?
- Czy istnieje inne wyjaśnienie niż to, że ta osoba jest wroga, nieodpowiedzialna albo nie przykładą się do pracy?
- Czy sama/sam mam swój negatywny wkład w tę sytuację?

Dzięki takiej analizie możemy przekonać się, że nie zawsze to, co nam się wydaje na pierwszy rzut oka, jest prawdziwe. Czasami frustrujemy się, bo coś założyliśmy z góry i niesłusznie trwamy w tym przekonaniu.



---

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.  
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub  
prenumeraty.**

**Korzyści:**

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: [www.platformamm.pl](http://www.platformamm.pl)  
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, [bok@oficynamm.pl](mailto:bok@oficynamm.pl)**