

Organizacja wobec
kształtowania odporności
psychicznej pracowników
generacji Z

Agata Borowska-Pietrzak
Dorota Godlewska-Werner
Aleksandra Peplińska

Organizacja wobec kształtowania odporności psychicznej pracowników generacji Z

TEORIA, PRAKTYKA, REKOMENDACJE

Gdańsk Univesity Press
Gdańsk 2025

Recenzent

Dr hab. Dorota Molek-Winiarska, prof. UEW

Redaktor Wydawnictwa

Ilona Turowska

Projekt okładki i stron tytułowych

Filip Sendal

Skład i łamanie

Łukasz Gwizdała

Publikacja sfinansowana ze środków Prorektora ds. Badań Naukowych
Uniwersytetu Gdańskiego w ramach Programu Humanistyki Gdańskiej,
Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Gdańskiego oraz Wydziału Nauk
Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego

© Copyright by Uniwersytet Gdański

Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego

ISBN 978-83-8206-780-4

Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego

ul. Armii Krajowej 119/121, 81-824 Sopot

tel. +48 58 523 11 37, tel. kom. +48 725 991 206

e-mail: wydawnictwo@ug.edu.pl

wydawnictwo.ug.edu.pl

Księgarnia internetowa: wydawnictwo.ug.edu.pl/sklep/

Druk i oprawa

Zakład Poligrafii Uniwersytetu Gdańskiego

ul. Armii Krajowej 119/121, 81-824 Sopot

tel. +48 58 523 14 49

Spis treści

Wstęp	9
1. Odporność psychiczna	15
1.1. Zawitości definicyjne odporności psychicznej	18
1.2. Zróżnicowane podejście do definiowania odporności psychicznej	21
1.3. Składniki odporności psychicznej	26
1.4. Pomiar odporności psychicznej	32
1.5. Interwencje podejmowane w celu wzmacniania odporności psychicznej	35
2. Psychospołeczne uwarunkowania odporności psychicznej	39
2.1. Psychologiczne uwarunkowania odporności psychicznej	39
2.2. Społeczne uwarunkowania odporności psychicznej	61
3. Organizacyjne uwarunkowania odporności psychicznej . . .	71
3.1. Model kapitału ludzkiego jako fundament budowania odporności psychicznej w pracy	73
3.2. Wybrane koncepcje definiujące rolę organizacji w budowaniu odporności psychicznej pracowników – przegląd literatury	76

3.2.1. Rozwój wsparcia społecznego w miejscu pracy	82
3.2.1. Praktyki równowagi między życiem zawodowym a prywatnym	91
3.2.2. Programy wsparcia dla pracowników	98
3.2.3. Programy rozwoju pracowników	102
3.2.4. Elastyczne formy zatrudnienia i systemy wynagrodzeń	112
3.2.5. Systemy bezpieczeństwa i higieny pracy	118
3.2.6. Systemy zarządzania ryzykiem i kryzysami	126
3.2.7. Zarządzanie różnorodnością	130
3.2.8. Kultura i klimat organizacyjny	133
4. Charakterystyka pokoleń występujących na rynku pracy	139
5. Problematyka odporności psychicznej reprezentantów pokolenia Z w świetle badań własnych	161
5.1. Cel badania	161
5.2. Procedura badania	165
5.3. Grupa badana	169
5.4. Wyniki	172
5.5. Wnioski	195
6. Rekomendowane strategie HR mające na celu rozwój i wzmocnienie odporności psychicznej	203
6.1. Znaczenie odporności psychicznej w kontekście ZZL i modelu kapitału ludzkiego	204
6.2. Rekomendacje dla HR na podstawie wyników preferencji wymiarów BASIC Ph – interpretacja wyników badań BASIC Ph	206

6.2.1. Strategia budowania odporności w obszarze społecznym	207
6.2.2. Strategia budowania odporności w obszarze poznawczym i związanym z przekonaniem	209
6.2.3. Strategia budowania odporności w obszarze fizjologicznym	212
6.2.4. Podsumowanie – systemowe rekomendacje, rozwój strategii HR	214
Zakończenie	219
Bibliografia	223

