

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

Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego
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: <https://wydawnictwo.ug.edu.pl/ksiegarnia-online/>

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. Zawiłości 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	62
3. Organizacyjne uwarunkowania odporności psychicznej	73
3.1. Model kapitału ludzkiego jako fundament budowania odporności psychicznej w pracy	75
3.2. Wybrane koncepcje definiujące rolę organizacji w budowaniu odporności psychicznej pracowników – przegląd literatury	78

3.2.1. Rozwój wsparcia społecznego w miejscu pracy	84
3.2.2. Praktyki równowagi między życiem zawodowym a prywatnym	93
3.2.3. Programy wsparcia dla pracowników	100
3.2.4. Programy rozwoju pracowników	104
3.2.5. Elastyczne formy zatrudnienia i systemy wynagrodzeń	114
3.2.6. Systemy bezpieczeństwa i higieny pracy	120
3.2.7. Systemy zarządzania ryzykiem i kryzysami	128
3.2.8 Zarządzanie różnorodnością	132
3.2.9. Kultura i klimat organizacyjny	135
4. Charakterystyka pokoleń występujących na rynku pracy	141
5. Problematyka odporności psychicznej reprezentantów pokolenia Z w świetle badań własnych	163
5.1. Cel badania	163
5.2. Procedura badania	167
5.3. Grupa badana	171
5.4. Wyniki	174
5.5. Wnioski	197
6. Rekomendowane strategie HR mające na celu rozwój i wzmocnienie odporności psychicznej	205
6.1. Znaczenie odporności psychicznej w kontekście ZZL i modelu kapitału ludzkiego	206
6.2. Rekomendacje dla HR na podstawie wyników preferencji wymiarów BASIC Ph – interpretacja wyników badań BASIC Ph	208

6.2.1. Strategia budowania odporności w obszarze społecznym	209
6.2.2. Strategia budowania odporności w obszarze poznawczym i związanym z przekonaniami	211
6.2.3. Strategia budowania odporności w obszarze fizjologicznym	214
6.2.4. Podsumowanie – systemowe rekomendacje, rozwój strategii HR	216
Zakończenie	221
Bibliografia	225