

*nowa
era*



Twoje mocne strony



*nowa
era*

Twoje mocne strony

Płonać, ale się nie wypalić – przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.

Dr Agnieszka Mościcka-Teske

Uniwersytet SWPS

UNIWERSYTET
 **SWPS**
SWPS INNOWACJE

Program

- Czym jest wypalenie zawodowe?
- Kogo dotyczy wypalenie zawodowe?
- Po czym można poznać, że się jest wypalonym?
- Czym różni się wypalenie od zmęczenia?
- Co po stronie organizacji sprzyja pojawieniu się wypalenia zawodowego?
- W jaki sposób można przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu?



Twoje mocne strony

Charakterystyka wypalenia zawodowego

Definicje wypalenia zawodowego

- Stan przemęczenia, frustracji wynikający z **poświęcenia się** sprawie, sposobowi życia lub związkowi, które nie przyniosło oczekiwanej nagrody (Freudenberger, 1980)
- Stan fizycznego, emocjonalnego i psychicznego **wyczerpania**, występujący na skutek długotrwałego **zaangażowania** w sytuacji obciążające emocjonalnie (Aronson, 1988)
- **Zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji i obniżonego poczucia osiągnięć**, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi (Maslach, 1982)



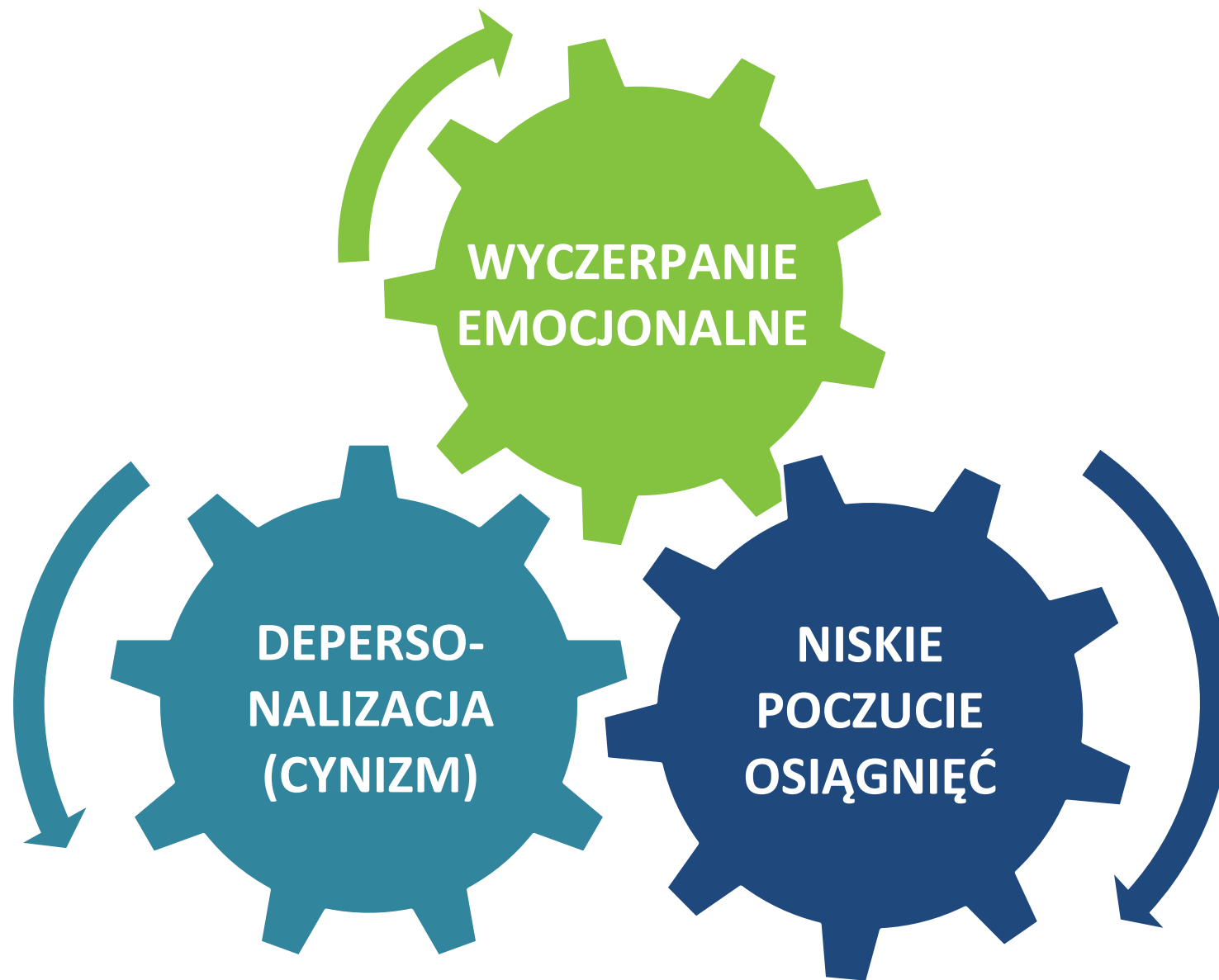
Kogo dotyczy?

Osoby pracujące z innymi ludźmi, zawody usługowe i opiekuńcze: lekarze, pielęgniarki, psychologowie, prawnicy, służby ratownicze, policjanci, przedstawiciele handlowi, **nauczyciele**.

Cechy pracy, w której jest większe ryzyko wypalenia:

- praca angażująca emocjonalnie,
- kontakt z trudnymi sytuacjami,
- kontakt z osobami o ograniczonej możliwości kontroli i decyzyjności.

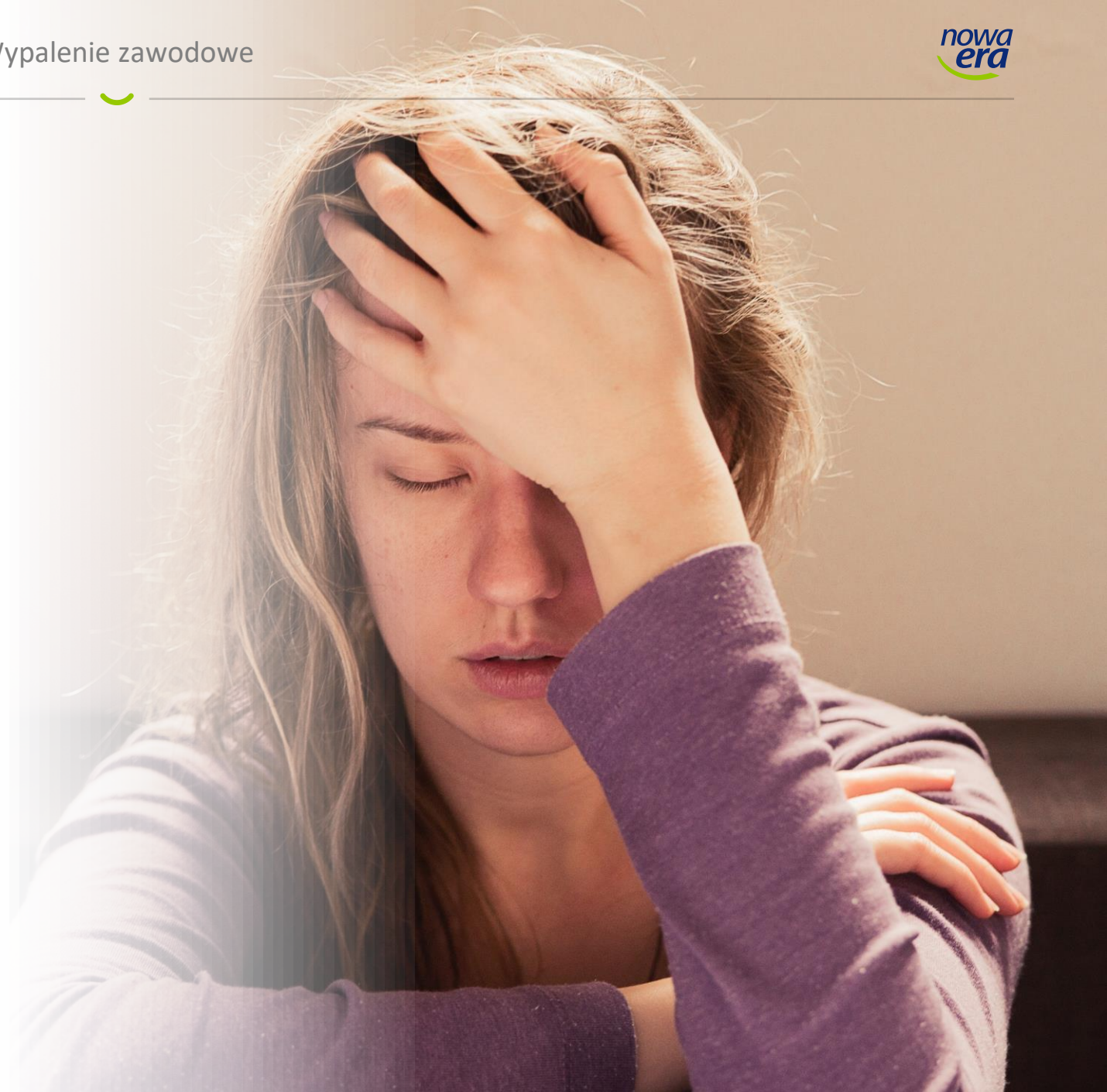




Wyczerpanie emocjonalne

Objawy wyczerpania:

- zmęczenie fizyczne
- bóle głowy
- zaburzenia snu
- drażliwość
- impulsywność
- napięcie
- obniżony poziom energii
- obniżona aktywność
- brak radości życia



Wyczerpanie emocjonalne

Ujawnia się zarówno w aktywnościach dotyczących zadań zawodowych, jak i w obszarze psychologicznym, a szczególnie w relacjach z ludźmi

Funkcjonowanie zawodowe:

- poczucie wyczerpania
- poczucie braku zdolności do dalszej efektywnej pracy
- poczucie braku zaangażowania w pełnione role

Funkcjonowanie psychologiczne:

- rozluźnienie więzi emocjonalnych z innymi
- utrata przywiązania i bliskości

Wg. Tucholska, 2002

Depersonalizacja (cynizm)

Objawy depersonalizacji:

- dystansowanie się psychiczne i fizyczne od ludzi
 - cyniczne podejście do ludzi
 - przedmiotowe podejście do ludzi, aż do dehumanizującego
 - utrata ideałów związanych z pracą
 - dystansowanie się do pracy i negatywna postawa wobec niej
-
- *A może to forma samoobrony psychologicznej?*
 - *Tworzenie emocjonalnego „pancerza”?*
 - *Chronienie się przed kontaktami i narastaniem trudności?*



Poczucie własnych osiągnięć

Objawy niskiego poczucia własnych osiągnięć:

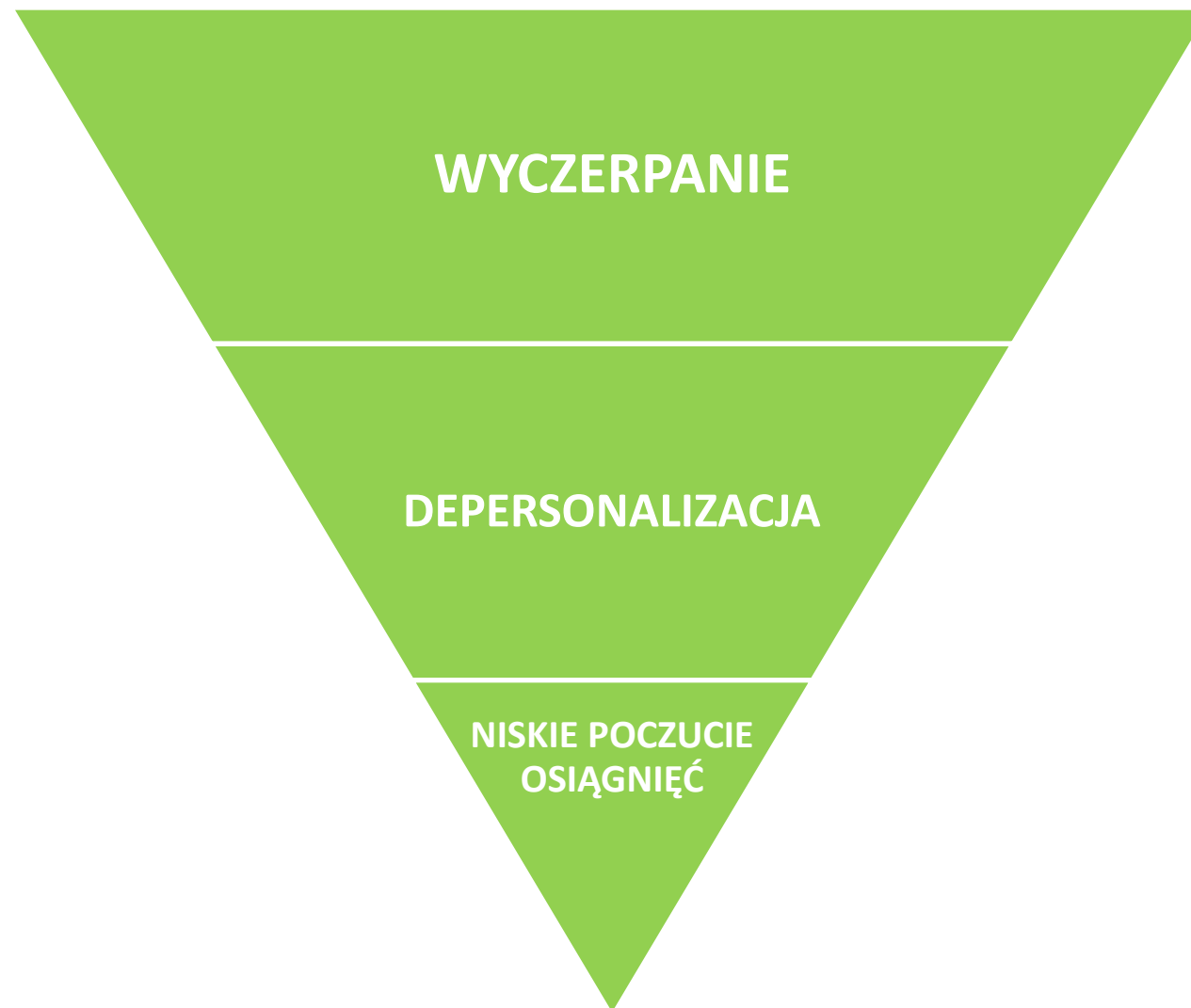
- spadek poczucia kompetencji i kontroli
- poczucie nieadekwatności zawodowej
- poczucie bezwartościowości
- zorientowanie na porażkę
- narastająca niemożność rozwiązywania problemów zawodowych
- brak elastyczności w przystosowaniu się do nowych warunków



Wypalenie jako proces

Etapy wypalenia:

- brak równowagi pomiędzy wymaganiami a osobistymi zasobami do radzenia sobie
- rozwój negatywnej postawy + tendencja do traktowania innych w obojętny, mechaniczny sposób, cyniczna koncentracja na własnych potrzebach
- utrzymanie lub pogłębienie dystansu do innych, co prowadzi do problemów w relacjach z ludźmi i utrudnia wykonywanie pracy.
- narastające uczucie bezwartościowości



Środowisko pracy sprzyjające wypaleniu zawodowemu



Wg. Maslach, Leiter, 2010



Twoje mocne strony

Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu na poziomie organizacyjnym

Obszary wskazane jako istotne w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu:

- **Obciążenie pracą:** nadmierna dyspozycyjność, presja czasu, zbyt duży nakład pracy
- **Kontrola:** nieskuteczne zespoły, nieskuteczni przywódcy, mikrozarządzanie
- **Nagrody:** brak uznania, brak satysfakcji, niski poziom finansowy
- **Spółeczność:** słaba komunikacja, podziały, alienacja
- **Sprawiedliwość:** faworyzowanie, dyskryminacja, brak szacunku
- **Wartości:** nieuczciwość, destruktywne czynności, brak znaczenia

Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu na poziomie indywidualnym

Najważniejszym osobistym sposobem minimalizowania ryzyka wypalenia zawodowego jest **równowaga pomiędzy życiem prywatnym i pracą**. Można ją osiągnąć dbając o:

- równowagę czasu poświęcanego na pracę i **odpoczynek**
- systematyczny odpoczynek, co najmniej raz w roku dłuższy odpoczynek w formie **prawdziwego urlopu**.
remont mieszkania ≠ urlop
- posiadanie znajomych i **przyjaciół spoza pracy**, co sprzyja rozszerzeniu tematyki i optyki poza doświadczenia zawodowe

Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu na poziomie indywidualnym

- **poczucie humoru** – pozwala oddemonizować dramatyczne i trudne sytuacje, które stanowią duże obciążenie psychiczne. Stosowanie humoru, bez naruszania godności osób trzecich jest jednym z najskuteczniejszych sposobów obniżania napięcia związanego z kontaktem z trudnymi sytuacjami i osobami
- w doraźnych sytuacjach z napięciem związanym z trudnymi relacjami pozwalają sobie radzić takie techniki jak:
 - a) **intelektualizacja przypadku** – wyjaśnienie zachowania ucznia, rodzica, współpracownika odwołujące się do wiedzy oraz rozumienia reguł i zasad relacji interpersonalnych
 - b) **etykietyzacja** – zabieg kwalifikujący osobę, z którą pojawiają się trudności, lub jej zachowanie do jakiejś ogólnej kategorii, np. jest roszczeniowy

UWAGA!!! zbyt często stosowane rozwiną się w postaci bardziej trwałej tendencji do depersonalizacji.



Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu na poziomie indywidualnym

- posiadanie **zainteresowań pozazawodowych** – dzięki temu pozwalamy naszemu umysłowi odpocząć od zajmowania się ciągle jednym rodzajem zadań lub zagadnień. Ponadto realizacja hobby jest dla człowieka źródłem **przyjemności i doświadczania drobnych (lub większych) sukcesów**. Wzmacnia to zasoby w postaci gromadzenia pozytywnych doświadczeń i emocji, oraz buduje wiarę w siebie



Przeciwdziałanie wypaleniu – zrób coś dobrego dla siebie

Sprawdź!

Kiedy ostatnio zajęłaś/zająłeś się swoim hobby?

Przypomnij sobie jakie były Twoje zainteresowania w młodości?

Kiedy ostatnio, tak jak wtedy, malowałaś, rysowałaś, tańczyłaś, pisałaś....?

Wróć w wyobraźni do chwil, w których czułaś największą przyjemność z tej twórczej aktywności. Przypomnij sobie ten moment w najdrobniejszych szczegółach – gdzie to się działo (w domu, w szkole?), z kim byłaś (sama, z kimś, w większej grupie?), co dokładnie robiłaś?

Przypomnij sobie emocje związane z tym stanem i pamiętaj, że zawsze kiedy tylko zechcesz możesz do nich wrócić 😊



Przeciwdziałanie wypaleniu – jak wzmacniać pozytywne stany

KROK 1

ZBIERAJ POZYTYWNE DOŚWIADCZENIA

KROK 2

WZBOGACAJ POZYTYWNE DOŚWIADCZENIA

KROK 3

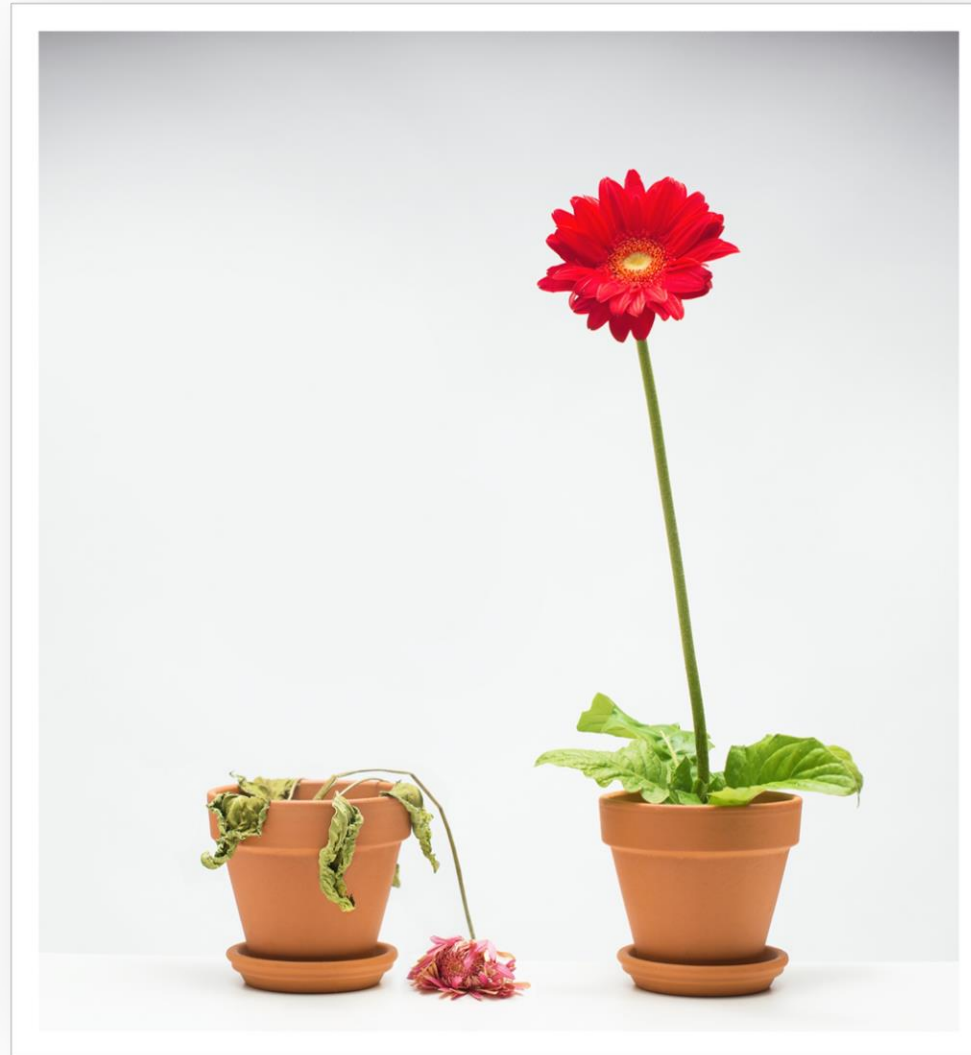
ABSORBUJ POZYTYWNE DOŚWIADCZENIA

KROK 4
(dodatkowy)

POŁĄCZ TO CO POZYTYWNE,
Z TYM CO NEGATYWNE



Wg. Hansona, 2020



© Copyright by Nowa Era Sp. z o.o. 2020

Autor wykładu: dr Agnieszka Mościcka-Teske

W webinarium wykorzystano zdjęcia:

Getty Images:

Getty Images/Stone/PM Images [Slajd 5 i 21]

Shutterstock/wavebreakmedia [slajd 6]

Getty Images/E+/Ijubaphoto [slajd 7]

Getty Images/DigitalVision/Michael Blann [slajd 11]

Getty Images/EyeEm/Xphi Chnm Phechr Nùn [slajd 15]

Getty Images/The Image Bank/Newton Daly [slajd 16]

Getty Images/Moment/KARRASTOCK [slajd 17]

Getty Images/E+/gilaxia [slajd 18]

Getty Images/E+/bymuratdeniz [slajd 19]

Getty Images/The Image Bank/Silke Woweries [slajd 20]

BE&W/PHOTO12/Archives du 7e Art/FOX [slajd 10]

Montaż i realizacja nagrania: Vincent Studio