

Dzielenie się dobrymi praktykami w SP 1 Trzebnica



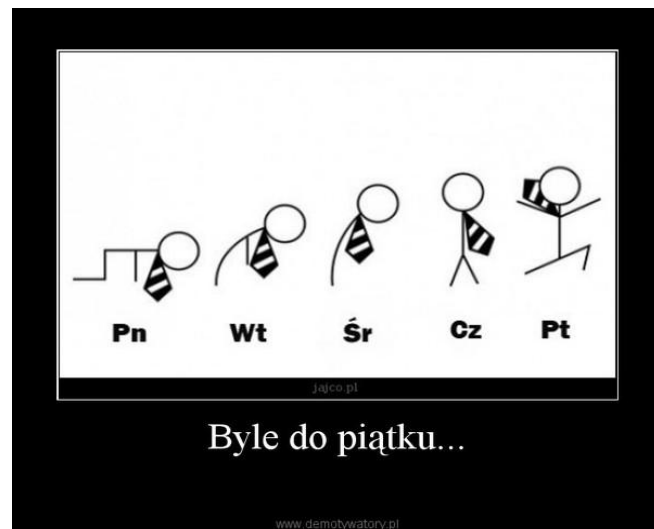
# Zmiana pracy czy zmiana siebie? Wypalenie zawodowe



Erasmus+ Mobilność kadry edukacji szkolnej

O tzw. syndromie wypalenia zawodowego mówimy wtedy, gdy praca przestaje dawać Ci satysfakcję, nie rozwijasz się zawodowo i przede wszystkim walczysz z długotrwałym stresem.

- ▶ Ten ostatni element jest kluczowy. Z długotrwałym stresem często nie radzą sobie pracownicy, którzy na co dzień mają intensywny kontakt z innymi ludźmi.
- ▶ Są to przede wszystkim przedstawiciele takich zawodów jak psycholog, lekarz, handlowiec, nauczyciel czy też pielęgniarz.



„Stan fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania, spowodowany przez długotrwałe zaangażowanie w sytuacje, które są obciążone pod względem emocjonalnym”.

Aronson E. (2007)

▶ Wypalenie zawodowe nie pojawia się z „dnia na dzień” - jest długotrwałym procesem.

▶ Kolejne jego etapy to frustracja, wyczerpanie zarówno psychiczne jak i fizyczne, brak motywacji do pracy, poczucie bezsensu i beznadziei.



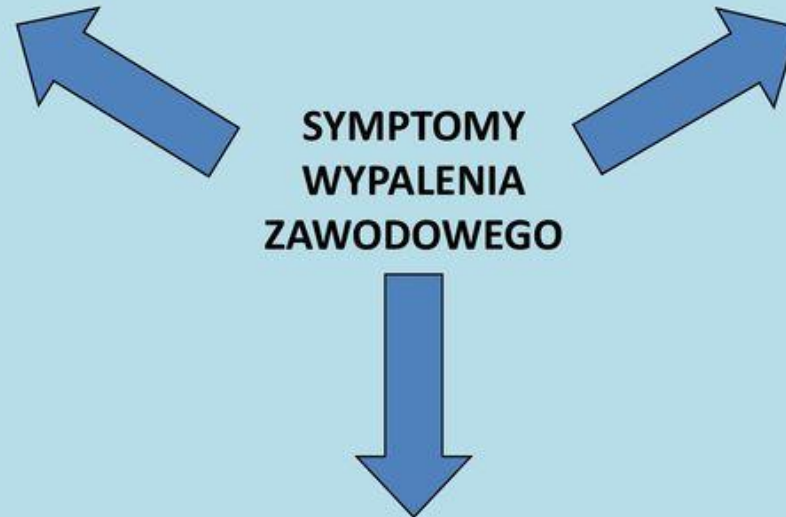
# Przyczyny stresu w pracy:

- Nadmierne obciążenie pracą. Pracownik staje się ofiarą tzw. „optymalizacji”, więcej obowiązków, a czas na ich wykonanie pozostaje taki sam, jak wcześniej (załatwianie wszystkich spraw w pośpiechu, nawał terminów).
- Załamanie wspólnoty. Brak wsparcia ze strony współpracowników, a nawet otwarta rywalizacja.
- Konflikt wartości - pracownik odczuwa duży rozdźwięk pomiędzy swoimi wartościami a wartościami reprezentowanymi przez firmę.
- Brak uznania za wykonywaną pracę.
- Zarobki niewspółmierne do wkładu pracy.
- Niski prestiż zawodu.
- Stałe zagrożenie oceną za pracę.
- Niekorzystne warunki pracy
- Braki wyposażenia
- Zawyżone i nierealne oczekiwania



### **Psychofizyczne, emocjonalne wyczerpanie:**

- zniechęcenie do pracy,
- pesymizm,
- drażliwość,
- lęk,
- bezsenność,
- bóle głowy,
- napięcie psychofizyczne.



### **Depersonalizacja:**

- obojętność i dystans wobec problemów osób z otoczenia,
- powierzchowność kontaktów,
- sformalizowanie kontaktów,
- cynizm,
- obwinianie innych za niepowodzenia w pracy.

### **Poczucie obniżenia własnych możliwości:**

- obniżenie lub strata satysfakcji oraz zaangażowania zawodowego,
- rozczarowanie i poczucie klęski,
- obwinianie siebie za brak umiejętności zawodowych.

# Postawy typowe dla osób zagrożonych wypaleniem zawodowym to:

- ▶ Angażowanie się w pracę całym sercem
- ▶ Pracoholizm. Pracoholicy postrzegają siebie przez pryzmat pracy. Kiedy mają problemy zawodowe, znacząco spada ich samoocena, nie potrafią odpoczywać, przenoszą pracę do domu i zaniedbują relacje z bliskimi.
- ▶ Duże oczekiwania względem własnej osoby
- ▶ Negowanie własnych granic obciążenia
- ▶ Spychanie na dalszy plan osobistych potrzeb i interesów
- ▶ Dobrowolne i chętne przejmowanie nowych obowiązków i zadań



# Stres a wypalenie zawodowe

| Stres                         | Wypalenie zawodowe                  |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| Przeciążenie                  | Brak zaangażowania                  |
| Pobudzenie emocjonalne        | Otępienie emocjonalne               |
| Pośpiech, nadaktywność        | Obojętność i brak poczucia sensu    |
| Utrata energii                | Utrata motywacji, ideałów i nadziei |
| Prowadzi do zaburzeń lękowych | Prowadzi do izolacji i depresji     |
| Straty fizyczne               | Straty emocjonalne                  |
| Może zabić cię przedwcześnie  | Może odebrać chęci do życia         |

<https://goo.gl/images/ahgFQM>

# Zmiana pracy czy zmiana siebie?

Jeśli widzisz pierwszą negatywną iskrę, reaguj! Jak?

- **Zadbaj o dobre relacje z innymi**, w pracy i poza nią - niezbędne wsparcie.
- **Znajdź odskocznię** dla siebie z zakazem myślenia o pracy.
- **Konieczne jest gromadzenie zasobów** związanych z radzeniem sobie ze stresem.
- **Zaczynij pracować nad** swoimi reakcjami i kontrolowaniem emocji.
- **Szanuj siebie i swój czas!** Ustalaj granice - nie pozwól “wrzucać” sobie wszystkich zadań, bądź asertywny i naucz się odmawiać.
- **Kontroluj swój perfekcjonizm** i wyznaczaj realne cele. Lepiej zrealizować zadanie dobrze, niż pracować w nieskończoność nad jednym w nadziei, że kiedyś będzie idealne.
- **Life long learning** – stwórz sobie zawodową alternatywę

## STADIA ZMIANY



Stadium przedrefleksyjne, czyli  
"ciemna masa" / nieświadomość



Stadium refleksyjne, czyli "o my God!!!!"/  
mieszane uczucia



Stadium przygotowania - "zwarty i  
gotowy" (nadzieja, ekscytacja)



Stadium działania: power & hope



Stadium podtrzymania i zakończenia -  
"jestem bogiem!"... choć czasami  
upadam...

# Pracodawca może wpłynąć na nastroje pracowników

- dostosowywać zadania do możliwości i kompetencji pracowników,
- adekwatnie wynagradzać,
- dawać wsparcie informacyjne: wymiana zdań oraz sprawny przepływ informacji
- wspierać pracowników, nadzorować i udzielać informacji zwrotnych, rad,
- umożliwiać uczenie się nowych umiejętności i rozwój kwalifikacji uwzględniając potrzeby i dyspozycyjność,
- systematycznie i obiektywnie oceniać pracę,
- kształtować kulturę organizacyjną firmy, w której ceni się życzliwość, współpracę i pozytywne relacje.



# Pamiętaj, że istniejesz również poza pracą

- ▶ Zwracaj uwagę na drobne radości codziennego życia.
- ▶ Nie zapomnij się uśmiechać
- ▶ Sprawdź, które obszary twojego życia - praca, rodzina, etc. generują stres i postaraj się to zmienić
- ▶ Upewnij się czy prowadzisz zdrowy styl życia
- ▶ Bądź wrażliwy na własne potrzeby fizyczne, psychiczne, emocjonalne, duchowe i społeczne.
- ▶ Jeśli poczucie wypalenia zawodowego jest już bardzo nasilone zgłoś się na konsultację do specjalisty.



Równowaga w życiu prywatnym i zawodowym to kluczowy czynnik pozwalający zachować odpowiednią jakość życia we wszystkich jego obszarach.

- ▶ Jeśli chcesz upewnić się, czy dopadło Cię wypalenie zawodowe, możesz dodatkowo przeprowadzić jeden ze specjalnych testów (najpopularniejsze z nich to Maslach Burnout Inventory oraz Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego).



# Bibliografia

- ▶ <https://mateuszgrzesiak.pl/iskra-ktora-wznieca-pozar-czyli-jak-sie-nie-dac-wypaleniu-zawodowemu/>
- ▶ [https://isp.uj.edu.pl/documents/2103800/136363629/Patrycja+Go%C5%82%C4%85bek+Jonak\\_Aнна+Michalczyk.pdf/a11d27b2-dd0d-48eb-a6e3-f5a0bbb54beb](https://isp.uj.edu.pl/documents/2103800/136363629/Patrycja+Go%C5%82%C4%85bek+Jonak_Aнна+Michalczyk.pdf/a11d27b2-dd0d-48eb-a6e3-f5a0bbb54beb)

