



Rynek pracy nieustannie zmienia się, zarówno z perspektywy pracowników jak i pracodawców. Coraz częściej słyszymy o *work-life balance* [balansie między pracą a życiem prywatnym], atmosferze i integracji w miejscu pracy oraz wypaleniu zawodowym. Mimo często kolokwialnego i potocznego użycia tych terminów, mają one swoje psychologiczne uzasadnienie. Więc czym, z naukowego punktu widzenia, jest wypalenie zawodowe? Co je powoduje i jak mu zapobiegać?

Spis treści:

Historia badań wypalenia zawodowego

Przebieg i przyczyny wypalenia zawodowego

Zapobieganie wypaleniu zawodowemu

Historia badań wypalenia zawodowego

Problematyką wypalenia zawodowego zajęto się w latach 70. ubiegłego wieku, gdy psychiatra Freudenberger zaobserwował utratę zaangażowania i zapału wśród pracowników i wolontariuszy w swoim miejscu pracy. Jako pierwszy zdefiniował zespół wypalenia zawodowego jako stan zmęczenia i frustracji, który wynika z poświęcania się pracy, co mimo zaangażowania nie przynosi oczekiwanych skutków i gratyfikacji. Opisał także szereg objawów towarzyszących wypaleniu zawodowemu, takich jak nieufność wobec współpracowników, skłonność do irytacji i znudzenia, przeciążenie nawet przy drobnych zadaniach oraz objawy somatyczne, [m.in.](#) ból głowy i bezsenność. Aktualnie podkreśla się rolę stresu i poczucia braku rozwoju. Pracownicy zawodów, które są przeciążające, zbyt wymagające i obarczone dużą odpowiedzialnością są szczególnie narażeni na wypalenie zawodowe, do takich zawodów można zaliczyć: pielęgniarki i lekarzy, psychologów, nauczycieli, pracowników socjalnych oraz osób na stanowiskach kierowniczych.

Przebieg i przyczyny wypalenia zawodowego

Zespół wypalenia zawodowego nie jest jednorodny, jego objawy i przebieg mogą różnić się indywidualnie, jednak Miller i Smith wyróżniają pięć faz, prowadzących od idealizacji pracy do wypalenia:



Przyczyny wypalenia zawodowego leżą na trzech płaszczyznach: indywidualnej, interpersonalnej i organizacyjnej. Najczęściej wskazywanymi objawami są: perfekcjonizm, zbyt duże zaangażowanie początkowe, utrata nadziei i poczucia celu, mobbing, brak zaufania i komunikacji, przepracowanie, ciężkie warunki pracy, brak kontroli i nieprawidłowe kierowanie. Wszystkie te czynniki składają się na predyspozycje do wystąpienia wypalenia zawodowego. Szczególnie narażone są więc osoby neurotyczne, źle radzące sobie ze stresem i emocjami, w toksycznym miejscu pracy.

Zapobieganie wypaleniu zawodowemu

Jak w takim razie przełożyć teorię na praktykę i zapobiegać wypaleniu zawodowemu? Kluczowe są higiena psychiczna, zdolności radzenia sobie i zarządzania - stresem, czasem, sobą, oraz oparcie społeczne.

Higiena psychiczna to zbiór umiejętności i nawyków, które pozwalają zachować zdrowie psychiczne i chronić się przed tym co negatywne.

Radzenie sobie to posiadane przez jednostkę strategie stosowane w celu zarządzania stresem i emocjami.

Zarządzanie stresem przejawia się zarówno na poziomie organizacji (w tym: presja kładziona na pracowników, to jak przebiega praca, jak wygląda zespół) jak i jednostki.

JAK ZAPOBIEGAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU?

- ➔ ZNAJDŹ PASJĘ, KTÓRE SPRAWIAJĄ CI RADOŚĆ I POMAGAJĄ SIĘ ZRELAKSOWAĆ
- ➔ POZNAJ TECHNIKI RELAKSACYJNE
- ➔ MIEJ SPOSOBY NA ROZŁADOWANIE STRESU I NEGATYWNYCH EMOCJI W ZDROWY SPOSÓB
- ➔ ZNAJ SIEBIE, SVOJE REAKCJE, MOŻLIWOŚCI I OGRANICZENIA
- ➔ ZARZĄDZAJ CZASEM I PLANUJ W REALISTYCZNY SPOSÓB
- ➔ KONSTRUUJ CELE RACJONALNE I REALNE, W SPOSÓB, KTÓRY UŁATWI CI ICH REALIZACJĘ
- ➔ DBAJ O CZAS DLA SIEBIE I ODPOCZYNEK
- ➔ DBAJ O WARTOŚCIOWE RELACJE, KTÓRE OFERUJĄ CI WSPARCIE I ZROZUMIENIE
- ➔ PROWADŹ ZDROWY TRYB ŻYCIA

To wszystko pomaga uniknąć wypalenia zawodowego, oddziałując na odczuwany w pracy stres, niezadowolenie oraz podwyższając samopoczucie i poczucie spełnienia, które funkcjonuje przecież nie tylko w kontekście kariery zawodowej.

Minimalizowanie ryzyka wystąpienia wypalenia zawodowego jest korzystne z perspektywy pracownika (w końcu każdy z nas chciałby czuć się dobrze i rozwijać) **oraz pracodawcy**, gdyż oznacza to bardziej zmotywowanych i efektywnych pracowników, co przekłada się na atmosferę w miejscu pracy i wyniki. Dzisiaj, w Dzień Walki z Wypaleniem Zawodowym, ale też w każdy inny dzień w roku pamiętajmy o trosce o swoje samopoczucie i funkcjonowanie, w miejscu pracy i poza nim.

Źródła:

Anczewska, M., Świtaj, P., & Roszczyńska, J. (2005). Wypalenie zawodowe. *Postępy psychiatrii i neurologii*, 14(2), 67-77.

Miller, L. H., & Smith, A. D. (1993). *The stress solution: An action plan to manage the stress in your life*. New York: Pocket Books.

Ostrowska, M., & Michcik, A. (2013). Wypalenie zawodowe–przyczyny, objawy, skutki, zapobieganie. *Bezpieczeństwo Pracy: nauka i praktyka*, 22-25.

Zimnowłocka-Łożyk, E. (2011). Wypalenie zawodowe a umiejętność zarządzania stresem, czasem i sobą. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Znańska-Kozłowska, K. (2013). Wypalenie zawodowe–pojęcie, przyczyny i objawy. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas Zarządzanie*, 14(1), 105-113.