

FAZY WYPALENIA wg CHRISTINY MASLACH

- Istotą psychicznego wypalenia jest swoisty konflikt pomiędzy wyobrażeniem o własnej skuteczności w pełnieniu określonej roli, a warunkami i osiągniętymi rezultatami
- Wyczerpanie emocjonalne i fizyczne
- Depersonalizacja podopiecznych (cynizm)
- Brak satysfakcji osobistej spadek samooceny)

- **I faza-** objawy przypominają skutki przemęczenia
(utrata energii, bóle głowy, drażliwość, bóle kręgosłupa, obniżenie nastroju, ,bezsennaść, ogólne wyczerpanie nerwowe)
- **II faza-** osoby próbują zmniejszyć obciążenia wynikające z podjętych zadań i pełnionej roli
(unikanie, pomniejszanie, dystansowanie się od problemów).

4 kategorie takich reakcji:

- dystansowanie się poprzez odhumanizowanie relacji z innymi
- intelektualizacja : analiza sytuacji wyłączenie w kategoriach racjonalnych i poszukiwanie zewnętrznych uwarunkowań niepowodzenia w pracy
- izolowanie sytuacji (konsekwentne unikanie rozmawiania w pracy o sprawach domowych i odwrotnie, z obawy przed utratą granic)
- wycofywanie się(mniejsze zaangażowanie w wywołujące stres interakcje), przedłużanie przerw, spóźnianie się,



Christina Maslach

- III faza- „terminalna”, zachodzą trwałe zmiany w systemie postaw i motywacji.
- Osoby takie często rezygnują z pracy.

Herbst Freudenberg

- Stan frustracji spowodowany poświęceniem się sposobowi pracy, życia, relacji, które nie przyniosły oczekiwanej nagrody.
- Pracownik dostrzega **rozbieżność** pomiędzy wkładem pracy a oczekiwanymi od pracy efektami

Stres a wypalenie zawodowe

- Czynnikiem kluczowym wypalenia jest zgeneralizowane doświadczenie zmagania się ze stresem i obciążeniami emocjonalnymi wykonywanego zawodu.
- Jest nie tyle bezpośrednim skutkiem przewlekłego stresu zawodowego ile stresu nie zmodyfikowanego własną aktywnością zaradczą.

Ayala Pines

- Stan fizycznego i emocjonalnego oraz umysłowego wycieńczenia spowodowany długim zaangażowaniem w emocjonalnie wymagające sytuacje
- Podejście psychodynamiczne- ludzie wybierają swoje zawody tak, aby ponownie odegrać jakieś ważne doświadczenia z dzieciństwa

Victor Frankl

- Wypalenie zawodowe można nazwać zawodową depresją
- Uczucie nieadekwatności, kiedy stajemy wobec zadań spoza naszych możliwości psychicznych lub fizycznych
- Napięcie pomiędzy tym jaki człowiek jest a jaki powinien być
- Cele życiowe wydają się człowiekowi nieosiągalne- traci poczucie sensu przyszłości

Cele egzystencjalne a wypalenie zawodowe

- Ludzie usiłują odnaleźć cele egzystencjalne poprzez swoją pracę
- Wypalenie jest więc rezultatem porażki w realizacji celów egzystencjalnych
- Dlaczego osoba wybrała ten zawód i w jaki sposób oczekiwała zapewnienia celów egzystencjalnych
- Dlaczego osoba ma poczucie klęski w realizacji celów egzystencjalnych
- Jakie zmiany są potrzebne, aby osoba poczuła sens egzystencjalny

SYMPTOMY WYPALENIA

- Poczucie beznadziejności
 - Poczucie bezradności
- Fizyczne i psychologiczne spustoszenie
 - Poczucie niekończącego się stresu
- Doświadczanie negatywnego obrazu siebie

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA WYPALENIE:

- Indywidualne, osobowościowe
- Sytuacyjne
- Organizacyjne, kulturowe

CECHY OSOBOWOŚCIOWE SPRZYJAJĄCE WYPALENIU ZAWODOWEMU:

- Bycie nadmiernym idealistą
- Stawianie sobie nierealistycznych celów
- Nadmierna identyfikacja z innymi
- Duża potrzeba afirmacji
- Wysoka orientacja na pracę

CECHY ŚRODOWISKA PRACY SPRZYJAJĄCE WYPALENIU:

- Złożoność pracy
- Częste zmiany wymagań, czasami związane z rozwojem technologii
- Niejasność swoich praw, zakresu odpowiedzialności, statusu, celów; co może prowadzić do doświadczenia utraty kontroli i autonomii
- Rosnąca specjalizacja wielu zawodów skutkująca fragmentaryzacją pracy(pracownik traci poczucie osiągnięcia rezultatu)
- Słaba komunikacja wewnątrz organizacji

PRZYCZYNY WYPALENIA ZAWODOWEGO

- **Brak nagród** (zarobki, poczucie satysfakcji, wysoka samoocena, podwyżki, sława, wiarygodność, wyzwania, przygody, zabawa)
- **Poczucie bezsilność**(musimy czuć, że mamy siłę, aby wpływać na to, co nam się przytrafia. Przekonanie, że nie możesz kontrolować tego, co ci się przytrafia oraz poczucie bezradności są jednymi z najbardziej zagrażających ludzkich doświadczeń)
- **Wyuczona bezradność** – (Martin Seligman)- ofiary wypalenia zawodowego nauczyły się, że nie potrafią kontrolować swojego świata, więc przestały to w ogóle robić, co przeszkadza ich zdolnościom do adaptacji lub uczenia się w przyszłości. Kiedy ludzie przestają szukać dróg kontrolowania swojej sytuacji, przestają je znajdować. Pozostają bezradni, bo czują się bezradni.

OBSZARY, W KTÓRYCH MOŻE POJAWIĆ SIĘ NIEZGODNOŚĆ MIĘDZY OSOBĄ A ŚRODOWISKIEM PRACY

- Przeciążenie pracą- także zadania nudne, poniżej możliwości, nie będące wyzwaniem
- Kontrola- jak duży mamy wpływ na to, co i jak robimy (brak kontroli powoduje poważny stres)
- Uznanie i nagroda(poczucie ich braku może powodować wypalenie)
- Relacje między pracownikami, konflikty, nieporozumienia,
- Sprawiedliwość społeczna(poczucie krzywdy – złość, wrogość, większy stres)
- Wartości-(co jest dla nas naprawdę ważne w pracy)

STANDARDY

- Wypalenie wynika z konfliktu w zakresie standardów pełnionej roli społecznej
- Celem pracy jest obniżenie standardów skuteczności odnoszących się do tempa i rozmiarów oczekiwanych rezultatów
- Szczególnie trudno u osób z zaniżoną samooceną, dla których sukces w pracy jest warunkiem akceptacji własnej osoby
- Dąży się do zastąpienia uogólnionej i warunkowej akceptacji- akceptacją realną i wybiórczą(cenię siebie za X, ale nie podoba mi się, że robię Y).
- Warto rozbudzić zainteresowania pozazawodowe, co zapobiega przenoszeniu problemów zawodowych do domu; zabieranie pracy do domu powinno następować tylko w terminach wcześniej ustalonych
- Poszukanie kogoś w rodzaju „supervizora”
- Czasami trudności zawodowe wynikają z braku dopasowania aktywności do sytuacji, pory dnia, stopnia skomplikowania zadania.
- Uczymy osobę rozpoznawać pierwsze oznaki trudności.
- Wspólne planowanie odpowiedniego rytmu i tempa działań

Wypalenie zawodowe jako wyzwanie do poszukiwania siły osobistej

- Przewartościowanie sposobu życia jaki chcę wieść
- Co chcę osiągnąć –ustalenie swojego celu egzystencjalnego, przejrzenie celów życiowych
- Plan osiągania tych celów-być może zmiana pracy lub nawet zawodu będzie jego częścią
- Sposoby radzenia sobie ze stresem

SIŁA OSOBISTA

- Zdolność do wpływania na świat w sposób jakiego pragniesz, przeciwieństwo bezradności. To uczucie **ja- potrafię- zrobić**, uczucie, że potrafisz działać aby kontrolować swoją pracę.
- Podczas gdy mamy małą kontrolę nad innymi ludźmi, mamy dużą nad samymi sobą- zapominamy o tym, gdy czujemy się bezradni.
- Jeśli odkryjemy swoje zdolności, osiągniemy poczucie władzy i kontroli
- Doświadczenie władzy zmienia wszystko. Ponieważ dążenie do władzy skupia twoją uwagę na obszarach, w których jesteś wykwalifikowany, wzrasta poczucie pewności siebie i panowania nad sobą.
- Budowanie osobistej siły zaczyna się od odkrycia swoich możliwości.
- Uczenie się jak uzyskać to czego potrzebuję- jesteś silny do tego stopnia w jakim umiesz to zrobić

ZARZĄDZANIE SOBĄ

- Aby było efektywne wymaga wiedzy i umiejętności, nieformalne umiejętności od rodziców i nauczycieli to za mało
- Prawidłowo prowadzone zwiększa osobistą siłę, ponieważ pozwala kreować sytuacje, w których możesz dać sobie nagrody, których potrzebujesz, aby podtrzymać wysoką motywację
- Nawet w obojętnych i wrogich środowiskach masz niewyczerpane źródło zwycięstw. **Możesz dawać sobie nagrody i uznanie.**
- Zdziwiające u jak wielu osób **samouznanie**, będące samoodnawiającym się źródłem siły pozostaje uśpione. W zamian za to pozostajemy zależni od uznania innych.

ZARZĄDZANIE STRESEM



- Wiedzieć jak ciało i psychika funkcjonują w sytuacji stresu
- Chociaż nie lubisz pewnych sytuacji, potrafisz sobie z nimi poradzić
- Nauczyć się używać relaksacji, aby kontrolować stres

BUDOWANIE SYSTEMU WSPARCIA

- Ludzie z silnym systemem wsparcia (rodzina, przyjaciele, współpracownicy) są zdrowsi i żyją dłużej
- Siła płynie z umiejętności aranżowania sytuacji uczenia się
- Kiedy wiesz jak uzyskać umiejętności, których potrzebujesz, będziesz czuć się pewny, że podołasz nowym wyzwaniom
- Ważne aby cel był mały, ale wymagający wysiłku
- Żaden „krok” nie jest zbyt mały, o ile jest w nim trochę ruchu i „rozciągania”
- Używaj małych kroków, aby utrzymać się w ruchu, w kierunku celu


MODYFIKOWANIE SWOJEJ PRACY

- Prawie każde zajęcie można jeszcze bardziej dopasować do swojego stylu pracy
- Kształtuj swoją pracę tak, aby dawała ci radość
- Zastanów się czego potrzebujesz, skup się na pytaniu „ Jak mogę uzyskać pomoc”
- Jednocześnie przejrzyj swoje aktywności- na pewno niektóre lubisz bardziej od innych
- Rozszerz te partie swojej pracy, które najbardziej lubisz
- Zbyt często ofiary wypalenia rzucają pracę bez przeanalizowania źródła niezadowolenia, czy zastanowienia się czego potrzebują, chwytają co popadnie
- Siła pochodzi z wiedzy czego potrzebujesz w pracy, jak to osiągnąć
- Użyj swojej wyobraźni, nie ograniczaj się, rozważ każdy sposób, jaki przychodzi ci do głowy, aby osiągnąć czego chcesz
- Rozejrzyj się jakie umiejętności posiadasz, potem zrób plan
- Ważną częścią nie jest osiąganie, ale zdecydowanie jaki jest cel

PRZEPROGRAMUJ SWOJE MYŚLI

„Jeśli myślisz, że możesz to możesz”

- Czasami emocje wymykają się spod kontroli, myśli płyną jak potok, a ty reagujesz na każdy drobny sygnał
- Siła pochodzi z umiejętności uwolnienia umysłu z zatruwających go myśli, które sprawiają, że przenosisz frustracje do domu
- Najbardziej denerwujące i negatywne myśli sprawiają, że czujesz się bezradny
- Wkrótce zaczniesz wierzyć w to co sobie myślisz
- Musisz zastąpić bezradne myśli np. „ Zrobiłem błąd, ale mogę się z tego czegoś nauczyć”(skup się na tym co możesz zrobić)

- 
- „ Wciąż powtarzam swoim studentom: nie dążcie do sukcesu, im bardziej dążycie do niego i czynicie go celem, tym bardziej go tracicie. Sukces tak jak i szczęście nie może być wymuszony, musi nastąpić po, jako niezamierzony efekt poboczny czyjejs osobistej intencji.
 - Szczęście musi się wydarzyć, sukcesowi musicie pozwolić przyjść poprzez nie martwienie się nim. V.Frankl