

WYPALENIE ZAWODOWE

Wypalenie zawodowe może dotknąć w jakimś momencie każdego z nas. Jednak najbardziej zagrożone profesje to te, w których zajmujemy się pomaganiem, mamy liczne kontakty interpersonalne.

Według Christiny Maslach istotą wypalenia jest konflikt pomiędzy wyobrażeniem o własnej skuteczności w pełnieniu określonej roli a osiągniętymi rezultatami.

Jako najistotniejsze elementy syndromu wypalenia Maslach wymienia:

- Wyczerpanie emocjonalne i fizyczne
- Cynizm w relacjach z podopiecznymi(depersonalizacja)
- Brak satysfakcji osobistej(spadek samooceny)

Wyróżnia trzy fazy wypalenia zawodowego:

1. pojawiają się objawy przypominające skutki przemęczenia(utrata energii, bóle głowy, bóle kręgosłupa, obniżenie nastroju, bezsenność, ogólne wyczerpanie nerwowe)
2. osoby usiłują zmniejszyć skutki nadmiernego obciążenia poprzez : wycofywanie się, dystansowanie się w relacjach z innymi i ich problemami, mniejsze angażowanie się w pracę
3. trwałe zmiany w systemie postaw i motywacji, związane często z rezygnacją z pracy

Herbst Freudenberg zwraca uwagę na stan frustracji spowodowany poświęceniem się przedsięwzięciom, które nie przyniosły oczekiwanej nagrody Pracownik dostrzega rozbieżność pomiędzy wkładem pracy a oczekiwanymi do pracy efektami.

Czynnikiem kluczowym wypalenia jest doświadczenie przewlekłego stresu zawodowego nie zmodyfikowanego własną aktywnością.

Ayala Pines mówi o fizycznym i emocjonalnym oraz umysłowym wycieńczeniu spowodowanym długim zaangażowaniem w emocjonalnie wymagające sytuacje.

Victor Frankl wypalenie nazywa zawodową depresją i wskazuje na uczucie nieadekwatności, którego doświadczamy, gdy stajemy wobec zadań spoza naszych możliwości psychicznych lub fizycznych, napięcie pomiędzy tym jaki

człowiek jest a jaki powinien być, utratę wiary w osiągalność celów życiowych poczucie sensu przyszłości.

Ludzie usiłują odnaleźć cele egzystencjalne poprzez swoją pracę. Wypalenie jest więc rezultatem porażki w realizacji celów egzystencjalnych.

Ważne pytania, które warto sobie zadać to:

- 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

Czynniki wpływające na wypalenie zawodowe możemy podzielić na trzy grupy:

1. indywidualne, osobowościowe
2. sytuacyjne
3. organizacyjne

Cechy osobowościowe, które mogą sprzyjać wypaleniu zawodowemu, to:

1. nadmierny idealizm
2. stawianie sobie wygórowanych i nierealistycznych celów
3. nadmierna identyfikacja z innymi
4. duża potrzeba afirmacji
5. wysoka orientacja na pracę

Cechy środowiska pracy sprzyjające wypaleniu:

1. złożoność pracy
2. częste zmiany wymagań, czasami związane z rozwojem technologii
3. niejasność swoich praw, zakresu odpowiedzialności, statusu, celów; co może prowadzić do doświadczenia utraty poczucia kontroli i autonomii
4. rosnąca specjalizacja wielu zawodów skutkująca fragmentaryzacją pracy i brakiem poczucia osiągnięcia efektów
5. słaba komunikacja wewnątrz organizacji

Wśród przyczyn wypalenia zawodowego wymienia się również brak nagród (w postaci gratyfikacji finansowej, ale także poczucia satysfakcji, wyzwania, sławy, wiarygodności), oraz poczucie bezsilności (ofiary wypalenia nauczyły się, że nie potrafią kontrolować swojego świata, więc przestały szukać dróg kontrolowania swojej sytuacji. Poczucie bezradności jest jednym z najbardziej zagrażających ludzkich doświadczeń).

Zwraca się uwagę również na kwestię wartości- co jest dla nas naprawdę ważne w pracy, czy to co robimy pozostaje w zgodzie z naszymi osobistymi przekonaniem i wartościami.

Wypalenie wynika więc z konfliktu w zakresie standardów w pełnionej roli społecznej. Celem pracy z osobą dotkniętą syndromem wypalenia jest zatem obniżenie standardów skuteczności odnoszących się do tempa i rozmiarów oczekiwanych rezultatów. Bywa to szczególnie trudne w odniesieniu do osób z zaniżoną samooceną, dla których sukces w pracy jest warunkiem akceptacji własnej osoby. Terapia zmierza w kierunku zastąpienia uogólnionej i warunkowej akceptacji, akceptacją realną i wybiórczą (cenię siebie za X, ale nie podoba mi się, że robię Y).

Warto zwrócić uwagę na nawyk zabierania pracy do domu- powinno to następować tylko w terminach wcześniej ustalonych.

Bardzo istotne jest nauczenie się rozpoznawania pierwszych oznak trudności, a także dopasowania aktywności do pory dnia, sytuacji, stopnia skomplikowania zadań. W planowanym rytmie i tempie działań należy pamiętać o przerwach, związanych z naszym wewnętrznym zegarem biologicznym.

W sytuacji, gdy zaczynają się pojawiać się symptomy wypalenia możemy zareagować na wiele różnych sposobów. Niektórzy poddają się i nie podejmują żadnych działań. Inni rzucają się w wir zmian i czasami pochopnie podejmują decyzję o zmianie pracy czy nawet zawodu.

Wydaje się, że najbardziej konstruktywnym jest podejście traktujące wypalenie zawodowe jako wyzwanie do poszukiwania osobistej siły. Może okazać się to dobrą okazją do:

- przewartościowania sposobu życia jaki chcę wieść
- ustalenia swojego celu egzystencjalnego, przejrzenia celów życiowych
- zrobienia planu osiągnięcia tych celów- może okazać się, że zmiana pracy lub zawodu będzie jego częścią
- znalezienia najlepszych dla siebie sposobów radzenia sobie ze stresem

Siła osobista to zdolność do wpływania na świat w sposób jakiego pragniesz, przeciwieństwo bezradności.

Często zapominamy o tym, że, podczas gdy mamy małą kontrolę nad innymi ludźmi, mamy dużą kontrolę nad samymi sobą. Lepsza świadomość własnych zdolności i mocnych stron, pozwala skupić się na obszarach, których jest się wykwalifikowanym, dzięki czemu wzrasta poczucie pewności siebie i panowania nad swoim losem.

Zarządzanie sobą, prawidłowo prowadzone zwiększa siłę osobistą, ponieważ pozwala kreować sytuacje, w których można dawać sobie nagrody, których potrzebujemy, aby podtrzymać wysoką motywację.

Ważną umiejętnością to zarządzanie stresem:

- wiedzieć, jak ciało i psychika funkcjonują w sytuacji stresu
- mieć świadomość, że chociaż nie lubimy pewnych sytuacji, potrafimy sobie z nimi poradzić
- nauczyć się używać relaksacji, aby kontrolować stres

Pamiętajmy również o tym, jak ważne jest budowanie systemu wsparcia. Ludzie z silnym systemem wsparcia (rodzina, przyjaciel, współpracownicy) są zdrowsi i żyją dłużej.

konsultant Joanna Sylwester
Pracownia Wychowania