

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 autoafirmacji
- 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.

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 podtrzymywać wysoką motywację
- Nawet w obojętnych i wrogich środowiskach masz niewyczerpane źródło zwycięstw. **Możesz dawać sobie nagrody i uznanie.**
- Zadziwiające u jak wielu osób **samouznanie**, będące samoodnawiającym się źródłem siły pozostaje uśpione. W zamian za to pozostajemy zależni od uznania innych.

WYMIARY WYPALENIA

Christina Maslach

- Zmęczenie – emocjonalne i fizyczne
- Cynizm i negatywny stosunek do innych ludzi
- Negatywna ocena siebie w pracy

POJAWIĆ SIĘ NIEZGODNOŚĆ MIĘDZY OSOBĄ A ŚRODOWISKIEM PRACY

- Przeciążenie pracą
- 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)

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
 - Depersonalizacja podopiecznych
 - Brak satysfakcji osobistej
 - **I faza-** objawy przypominają skutki przemęczenia
(utrata energii, bóle głowy, drażliwość, bóle, drażliwość, bóle kręgosłupa, obniżenie nastroju, bezsenność, 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 warunków 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,

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

- III faza- „terminalna”, zachodzą trwałe zmiany w systemie postaw i motywacji. Osoby takie często rezygnują z pracy, zaniedbują swoich bliskich.
- (W.Świętochowski, Charaktery, styczeń 2001).

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 osiągnięcie, ale zdecydowanie jaki jest cel

PRZEPROGRAMUJ SWOJE MYŚLI

- 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)