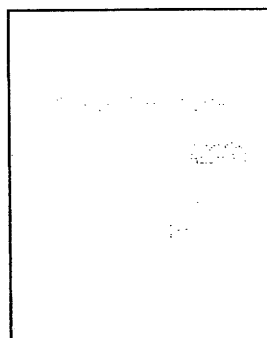


STRES ZAWODÓW SPOŁECZNYCH A WYPALENIE ZAWODOWE

Prof. dr hab. Helena Sęk
Katowice 3 marca 2009r



ZAWODY SPOŁECZNE

Nauczyciel
Lekarz
Pielęgniarka
Policjant
Negocjator mediator
Psycholog
Terapeuta

ZAWODY SPOŁECZNE

Pracownik socjalny
Kurator sądowy
Strażak (dodatkowo ekspozycja na stres
traumatyczny)
Taksówkarz
Menedżer
Dziennikarz
?
?

RODZAJE STRESU

STRES ZADANIOWY - stres szkolny, pracy, organizacyjny, usług społecznych
STRES ŻYCIOWY - stres wydarzeń życiowych (*life events*) i codziennych obciążeń, utrudnień, utrapień, (*daily hassles*)
STRES CHOROBY - stres związany w przewlekłą chorobą, niepełnosprawnością i leczeniem np. stres operacji chirurgicznych
STRES SPOŁECZNY - to stres wynikający z życia społecznego i obejmujący grupy społeczne
TRAUMATYCZNY - stres wydarzeń zagrażających zdrowiu, życiu społeczności, niszczący zasoby indywidualne i społeczne, najczęściej niekontrolowalny.

STRES BIOLOGICZNY

- WYMIAR NEUROFIZJOLOGICZNY
- WYMIAR NEUROHORMONALNY
- PSYCHONEUROIMMUNOLOGICZNY

Nowe badania, nowa wiedza ważne dla stresu i wypalenia → emocjonalne wyczerpanie

Stresory w zawodach społecznych

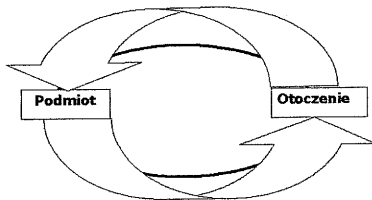
- **Stresory niespecyficzne** w pracy
stresory środowiska pracy, organizacji,
- **Stresory specyficzne** usług i
zawodów społecznych

Pojęcia stresu

Stres utożsamiany z sytuacją, wydarzeniem zewnętrznym czy bodźcem o określonych właściwościach – **sytuacja trudna**

Stres jest odnoszony do reakcji wewnętrznych człowieka, fizjologicznych, zwłaszcza reakcji emocjonalnych doświadczanych w postaci określonego **przeżycia**.

Stres to określona **relacji** między czynnikami zewnętrznymi a właściwościami człowieka.



TRANSAKCYJNA TEORIA STRESU I RADZENIE SOBIE
LAZARUS & FOLKMAN STRES AND COPING 1984

- STRES NIE JEST BODZCEM
- STRES NIE JEST REAKCJĄ
- STRES NIE JEST STANEM

STRES WYNIKA Z RELACJI O-P I JEST TRANSAKCYJĄ, KTÓREJ
CENTRALNYM ELEMENTEM JEST OCENA POZNAWCZA RELACJI

Pojęcie stresu

Stres to relacja (transakcja) polegająca na zakłóceniu lub zapowiedzi zakłócenia równowagi pomiędzy wymaganiami a możliwościami podmiotu

STRES ZAWODÓW SPOŁECZNYCH

Stresem jest relacja między profesjonalistą a odbiorcą usług społecznych, która oceniana jest przez profesjonalistę jako obciążająca lub przekraczająca jego zasoby i zagrażająca dobrostanowi.

Ocena sytuacji stresowej

OCENA PIERWOTNA
wyzwanie
zagrożenie SĄ POWIĄZANE
strata
OCENA WTÓRNA

Ocena sytuacji stresowej

OCENA WTÓRNA

dotyczy możliwości podjęcia działania usuwającego przyczynę stresu
jest oceną zasobów
warunkuje strategie radzenia sobie

Zasoby

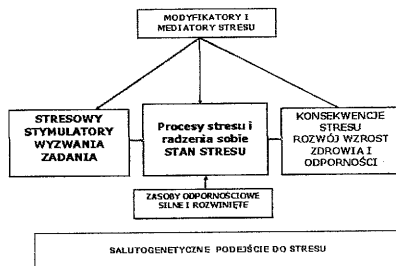
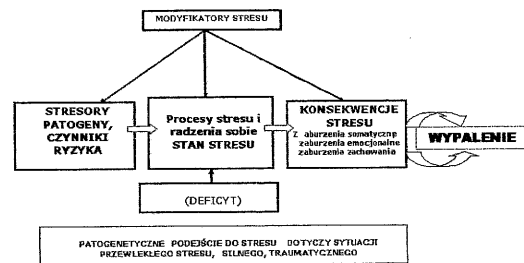
To właściwości podmiotu (biologiczne, psychologiczne)
Cechy społeczno kulturowe
Wszystko co pozwala uniknąć stresorów, usprawnia proces radzenia sobie z wyzwaniami, trudnościami stresem – ochrania zdrowie

Zasoby

Zasoby to

- 1) przedmioty,
- 2) warunki,
- 3) własności osobiste
- 4) formy energii,

które albo same są wartościowe dla przeżycia, albo służą jako środek do osiągnięcia obiektów posiadających tę właściwość - Hobfoll



STRES ZAWODÓW SPOŁECZNYCH

- Stres wpisany w rolę zawodową
- Bliski kontakt i zaangażowanie w interakcji społecznej obciąża emocjonalnie
- Osoba profesjonalisty swoistym „narzędziem” warunkującym osiągnięcia zawodowe

Źródła stresu w zawodach społecznych

Praca wymagająca ekspozycji społecznej
Pełnione role wymagają zaangażowania, pomagania
Potrzeby, naciski, cierpienia – osób podmiotów pracy

Stres w pracy nauczyciela Źródła stresu

Zachowania i cechy uczniów będące w sprzeczności z celami i oczekiwaniami wychowawczymi nauczyciela
Akty agresji
Zachowania problemowe uczniów wobec rówieśników i nauczycieli
Konflikty w grupie
Tendencje aspołeczne i przestępcze

Stres w pracy nauczyciela Źródła stresu

Stresowe konfrontacje z rodzicami uczniów
Napięcia i rywalizacje w gronie nauczycielskim
Nieracjonalne wymagania przełożonych
Negatywne czynniki administracyjne i instytucjonalne, permanentne reformy

Stres w pracy nauczyciela Źródła stresu

Niskie zarobki a wysokie oczekiwania
Niski status społeczny
Ciężące piętno skompromitowanego zawodu w latach totalitaryzmu
Polityka a kształcenie i wychowanie

Stres w pracy nauczyciela Źródła stresu

RODZAJE STRESORÓW

Krytyczne wydarzenia - agresja, narkotyki, ekscesy seksualne, próby samobójcze, niepowodzenia
Codzienne utrapienia – obciążenia, hałas, koncentracja uwagi, liczne klasy, brak pomocy

OD NIEGO SIĘ WSZYSTKO ZACZĘŁO

**Herbert
Freudenberg
1926-1999
Psycholog,
klinikista
wprowadził termin
BURNOUT w 1974r.**

Wypalenie zawodowe (burnout syndrome)

Wypalenie = krańcowy stan wyczerpania, spowodowany nadmiernym zapotrzebowaniem na energię i wszelkie zasoby, jakimi dysponuje, jednostka (Freudenberger, 1974)

Autorki zjawiska burn-out



Prof. Ayala Malach-Pines, PhD is a clinical, social and organizational psychologist and Head of the Department of Business Administration at the Ben-Gurion University School of Management in Israel. Professor Pines is one of the pioneers in the study of burnout

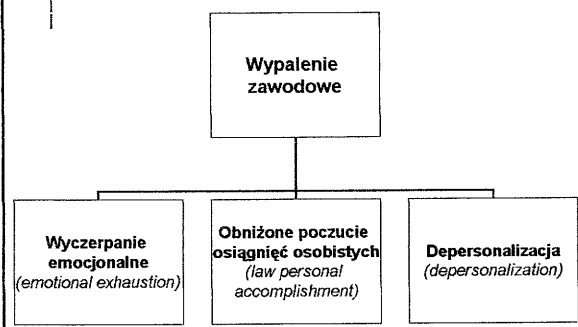
Wypalenie w perspektywie wielowymiarowej

Wypalenie zawodowe to psychologiczny zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi (Maslach, Jackson, 1986).

Definicja wypalenia

Wypalenie jest „*stanem fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania, spowodowanym przez długotrwałe zaangażowanie w sytuacje, które są obciążające pod względem emocjonalnym*” (Pines i Aronson, 1988).

Syndrom wypalenia zawodowego



Wyczerpanie emocjonalne

Nadmierne zmęczenie
Wyczerpanie emocjonalnych zasobów
Poczucie zmęczenia, brak naturalnej energii i zapału do działania
Brak dostrzegania możliwości regeneracji sił
Rozluźnienie emocjonalnych więzi z podopiecznymi

Wyczerpanie – symptomy fizjologiczne

Fizyczne zmęczenie
Bóle głowy
Utrata wagi
Zaburzenia snu
Zaburzenia potrzeb seksualnych
Wzmożona podatność na zachorowania (infekcje, nadciśnienie, stresopochodne objawy różnych układów)

Depersonalizacja depersonalizowanie

w kontaktach interpersonalnych
utrata idealizmu
może być spostrzegana jako forma samoobrony
negatywne, cyniczne, obojętne, bezduszne reagowanie na ludzi - odbiorców usług danej osoby
może doprowadzić do apersonalnej postawy wobec innych i dehumanizacji

Obniżone zadowolenie z osiągnięć zawodowych

spadek poczucia własnej kompetencji i sukcesów w pracy
Związane z depresyjnością, trudnościami w radzeniu sobie z wymaganiami w pracy, stresem w pracy
Poczucie bezsensu i postawa rezygnacji
Wzrost poczucia nieadekwatności i umiejętności koniecznych do niesienia pomocy i pracy z ludźmi

Czy przewlekły stres w zawodach społecznych może wprost powodować wypalenie ?

NIE

Wypalenie pojawia się w sytuacji przewlekłego stresu zawodowego

a) nie zmodyfikowanego czynnością zaradczą i
b) wyczerpania zasobów

Wypalenie = psychopatologia czy to błędna adaptacja

Patologiczna reakcja wyczerpania sił, energii i zasobów wskutek doświadczania przewlekłego stresu zawodów usług społecznych

ZESPÓŁ BŁĘDNEJ ADAPTACJI DO PRZEWLEKŁEGO STRESU ZAWODÓW SPOŁECZNYCH, KTÓREGO KLUCZOWYM MECHANIZMEM JEST **DEPERSONALIZOWANIE**

W KWESTII POJĘCIA I MECHANIZMÓW WYPALENIA ISTNIEJĄ ZASADNICZE RÓŻNICE ZDAŃ

Ayla Pines – podejście egzystencjalne

Christina Maslach podejście wieloaspektowe – syndrom objawów

PROCES WYPALANIA SIĘ wg. Fenglera, 2002

Zaangażowanie idealizm
Przepracowanie
Zmieniająca się uprzejmość
Poczucie winy
Zwiększone starania
Brak sukcesów
Bezradność
Utrata nadziei
Wyczerpanie, niechęć do ludzi, apatia ->
wypalenie