

KAROLINA KOWALCZYK

Wypalenie zawodowe



Wypalenie zawodowe

TERMIN WYPALENIA ZAWODOWEGO
ZDECYDOWANIE ZYSKAŁ NA POPULARNOŚCI
W OSTATNICH LATACH, CHOCIAŻ STANOWI
STOSUNKOWO NOWĄ PROBLEMATYKĘ-
PIERWSZE PRÓBY ZROZUMIENIA GO W
NAUKOWY SPOSÓB POJAWIŁY SIĘ DOPIERO W
LATACH 70. XX WIEKU. AKTUALNIE JEDNAK
SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO JAWI
SIĘ JAKO JEDEN Z GŁÓWNYCH PROBLEMÓW
ZWIĄZANYCH Z AKTYWNOŚCIĄ ZAWODOWĄ
CZŁOWIEKA.



Czym jest wypalenie zawodowe?

SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO
WEDŁUG ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA
CHARAKTERYZUJE SIĘ TRZEMA WYMIARAMI:

- POCZUCIEM UTRATY ENERGII LUB WYCZERPANIEM,
- ZWIĘKSZONYM DYSTANSEM PSYCHICZNYM WOBEC WYKONYWANEJ PRACY LUB UCZUCIEM NEGATYWIZMU BĄDŹ CYNIZMU ZWIĄZANYM Z PRACĄ,
- POCZUCIEM NIESKUTECZNOŚCI I BRAKU OSIĄGNIĘĆ.



WYPALENIE JEST DEFINIOWANE TAKŻE JAKO STAN FIZYCZNEGO, EMOCJONALNEGO I PSYCHICZNEGO WYCZERPANIA POWODOWANEGO PRZEZ DŁUGOTRWAŁE ZAANGAŻOWANIE W SYTUACJE, KTÓRE SĄ OBCIĄŻAJĄCE POD WZGLĘDEM EMOCJONALNYM. WAŻNYM JEST ODDZIelenIE SYNDROMU WYPALENIA ZAWODOWEGO OD ZMĘCZENIA PRACĄ. DOŚWIADCZAJĄC ZMĘCZENIA, CZY NAWET PRZECIĄŻENIA PRACĄ WCIAŻ MOŻNA CZERPAĆ Z NIEJ SATYSFAKCJĘ. PRZY WYPALENIU ZAWODOWYM TA MOŻLIWOŚĆ ZNIKA. WIELU BADACZY PODKREŚLA, ŻE SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO MOŻE DOTYKAĆ PRACOWNIKÓW W KAŻDYM ZAWODZIE I NA WSZYSTKICH SZCZEBLACH ORGANIZACJI. JEST TO WIĘC UNIWERSALNY PROBLEM, STĄD OGROMNA POTRZEBA OTWARTEJ ROZMOWY NA JEGO TEMAT.



Nasuwa się więc pytanie, co konkretnie w miejscu pracy może być przyczyną wypalenia zawodowego.

JEDNA Z PROPOZYCJI ROZUMIENIA ŹRÓDEŁ WYPALENIA ZAWODOWEGO (MASLACH, LEITER) OBEJMUJE PROBLEMY POLEGAJĄCE NA NIEZGODNOŚCI OCZEKIWAŃ PRACOWNIKA I MOŻLIWOŚCI ZAPEWNIONYCH MU W MIEJSCU PRACY W NASTĘPUJĄCYCH OBSZARACH:

- OBCIĄŻENIE PRACĄ,
- AUTONOMIA W PRACY,
- NAGRODY, SATYSFAKCJA WYNIKAJĄCA Z PRACY,
- RELACJE SPOŁECZNE W PRACY,
- POCZUCIE SPRAWIEDLIWEGO TRAKTOWANIA,
- ZGODNOŚĆ PRACY Z WYZNAWANYM PRZEZ PRACOWNIKA WARTOŚCIAMI.



WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA TO, ŻE NIEKONIECZNIE CHODZI O BRAK W KTÓRYMŚ Z TYCH OBSZARÓW – SPRAWA JEST BARDZIEJ ZINDYWIDUALIZOWANA, ZALEŻY BOWIEM OD OCZEKIWAŃ PRACOWNIKA, KTOŚ MOŻE NP. POTRZEBOWAĆ SPOREJ DOZY AUTONOMII W ZADANIACH, A PRACOWAĆ NA STANOWISKU, KTÓRE TĘ AUTONOMIĘ OGRANICZA. MOŻE TO PROWADZIĆ DO STOPNIOWEGO WZROSTU FRUSTRACJI I NIEZADOWOLENIA Z PRACY. CHODZI WIĘC RACZEJ O POZIOM DOPASOWANIA OCZEKIWAŃ PRACOWNIKA DO REALIÓW JEGO SYTUACJI ZAWODOWEJ.



Jak uchronić się przed wypaleniem zawodowym?

MASLACH I LEITER PODAJĄ KILKA POMYSŁÓW NA TO, JAK MOŻNA PRZECIWDZIAŁAĆ POJAWIENIU SIĘ WYPALENIA ZAWODOWEGO.

- ZMIANY W SPOSOBIE WYKONYWANIA PRACY (NP. CZĘSTSZE PRZERWY, CZY ZMIANA W ZAKRESIE PLANOWANIA ZADAŃ),
- ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM,
- POSZUKIWANIE WSPARCIA SPOŁECZNEGO,
- TECHNIKI RELAKSACJI (NP. TECHNIKI ODDECHOWE),
- DBANIE O ZDROWIE I DOBROSTAN (NP. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, SEN),
- LEPSZE ZROZUMIENIE SWOICH POTRZEB ORAZ OCZEKIWAŃ (MOŻE TO NP. NASTĄPIĆ NA SKUTEK PROCESU PSYCHOTERAPII).



WARTO JEDNAK MIEĆ NA UWADZE, ŻE NIE SĄ TO PORADY, KTÓRYCH ZASTOSOWANIE UCHRONI PRZED POJAWIENIEM SIĘ WYPALENIA ZAWODOWEGO. WIĘKSZOŚĆ Z NICH WCIAŻ CZEKA NA BARDZIEJ GRUNTOWNE PRZEBADANIE. JEŚLI ZAUWAŻYSZ U SIEBIE OBJAWY ZWIĄZANE Z SYNDROMEM WYPALENIA ZAWODOWEGO, A TWOJE WŁASNE STARANIA MAJĄCE NA CELU POPRAWĘ SYTUACJI NIE BĘDĄ PRZYNOSIŁY SKUTKÓW, WÓWCZAS WARTO SKONSULTOWAĆ SIĘ ZE SPECJALISTĄ Z ZAKRESU ZDROWIA PSYCHICZNEGO, KTÓRY BĘDZIE MÓGŁ PRZYJRZEĆ SIĘ TWOJEJ SYTUACJI ORAZ ZALECIĆ ODPOWIEDNIĄ FORMĘ PROFESJONALNEJ POMOCY, JEŚLI TAKA BĘDZIE KONIECZNA.



Karolina kowalczyk

Jestem psycholożką i psychoterapeutką. Ukończyłam 4-letni kurs psychoterapii Krakowskim Centrum Psychodynamicznym. Prowadzę konsultacje psychologiczne oraz psychoterapię indywidualną dla dorosłych oraz młodzieży. Pracuję w nurcie psychodynamicznym, wykorzystując elementy Terapii Skoncentrowanej na Przeniesieniu (TFP). Psychoterapię prowadzę w języku polskim oraz angielskim. Zajmuję się leczeniem zaburzeń osobowości, chorób afektywnych, zaburzeń lękowych oraz psychotycznych, a także udzielaniem wsparcia psychologicznego. Należę do Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej oraz Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Źródła

1. GAWRON, I. (2025). WYPALENIE ZAWODOWE-PRZYCZYNY, OBJAWY I STRATEGIE ZAPOBIEGANIA.
2. KULIKOWSKI, K. WYPALENIE ZAWODOWE-FAKTY, MITY, KONTROWERSJE.
3. LEITER, M.P. AND MASLACH, C. (2003), AREAS OF WORKLIFE: A STRUCTURED APPROACH TO ORGANIZATIONAL PREDICTORS OF JOB BURNOUT, PERREWE, P.L. AND GANSTER, D.C. (ED.) EMOTIONAL AND PHYSIOLOGICAL PROCESSES AND POSITIVE INTERVENTION STRATEGIES (RESEARCH IN OCCUPATIONAL STRESS AND WELL BEING, VOL. 3), EMERALD GROUP PUBLISHING LIMITED, BINGLEY, PP. 91-134. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/S1479-3555\(03\)03003-8](https://doi.org/10.1016/S1479-3555(03)03003-8)
4. LEITER, M. P., & MASLACH, C. (2014). INTERVENTIONS TO PREVENT AND ALLEVIATE BURNOUT. IN M. P. LEITER, A. B. BAKKER, & C. MASLACH (EDS.), BURNOUT AT WORK: A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE (PP. 145-167). NEW YORK, NY: PSYCHOLOGY PRESS
5. WYMIATAŁEK, B. (2023). WYPALENIE ZAWODOWE JAKO EFEKT DŁUGOTRWĄŁEGO STRESU.