

KOMPENDIUM WIEDZY

dotyczące szkolenia pn. „Wypalenie zawodowe”

Warszawa, 25 września 2023 r.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Kompendium wiedzy dotyczące szkolenia pt. „Wypalenie zawodowe” zostało opracowane przez Teresę Wagner-Tomaszewską na podstawie treści zawartych w:

1. J. Fengler, Pomaganie mężczyznom: wypalenie w pracy zawodowej, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
2. P. Stawiarska, Wypalenie zawodowe w perspektywie wyzwań współczesnego świata, Difin 2020.
3. H. Sęk (red.), Wypalenie zawodowe, PWN, 2023.
4. Kwestionariusz do mierzenia skali Odczuć Zawodowych (MBI, Ch.Maslach).
5. B. Szluz, Coaching (w pracy socjalnej).
6. Miętko o kompetencjach.
7. <https://avigon.pl/blog/od-czego-zalezy-jak-radzimy-sobie-ze-stresem-czynnikii-style-i-sposob>
8. <https://niewypalsie.pl/przyczyny-wypaleni>
9. <https://motywatordietetyczny.pl/2016/07/stres-niszczy-cialo-i-umysl-10-negatywnych-skutkow-stresu/>
10. Wikipedia
11. <https://www.google.com/search?q=trening+jacobsona+na+czym+polega>
12. <https://www.google.com/search?q=trening+schultza+na+czym+polega>
13. <https://www.google.com/search?q=teorie+wypaleni+zawodowego>
14. <https://www.umcs.pl/pl/aktualnosci,4622,wypalenie-zawodowe-komentarz-ekspercki,119484.htm>
15. <https://www.google.com/search?q=cele+superwizji+w+pracy+socjalnej>

Spis treści:

1. Stres jako jeden z determinantów wypalenia zawodowego – czynniki osobowościowe, determinanty zewnętrzne, skutki.
2. Metody obniżania symptomów napięcia psychofizycznego w ciele.
3. Metody radzenia sobie ze stresem – relaksacja.
4. Relaksacja powrotem do stanu optymalnej równowagi pomiędzy napięciem a wyciszeniem.
5. Metody radzenia sobie ze stresem – techniki medytacyjne, akupresura, treningi.
6. Wypalenie zawodowe – definicyjnie, determinanty.
7. Superwizja i coaching jako podstawowe mechanizmy wsparcia pracy i rozwoju pracownika socjalnego – założenia, cele.

Wg Państwowej Inspekcji Pracy:

stres w miejscu pracy występuje wtedy, kiedy osoby pracujące odczuwają dyskomfort psychiczny dotyczący warunków lub wymagań pracy, w sytuacji, w której w konkretnym momencie warunki i wymagania przekraczają ich możliwości.

Stres jest właściwością osobniczą i niewymierną, nie zawsze negatywnie wpływającą na pracownika.

Charakter stresu jest zależny od:

- wymagań, jakie stawiane są pracownikowi,
- fizycznych, emocjonalnych i intelektualnych możliwości pracownika,
- wsparcia udzielanego pracownikowi przez współpracowników, ale też przełożonych.

Fazy stresu:

- alarmowa – początkowa,
- mobilizacji – szok i przeciwdziałanie mu,
- przystosowania – wypracowania odporności na stresor,
- wyczerpania – pobudzenie organizmu, chroniczny stres.

Źródła stresu

5 GŁÓWNYCH PRZYCZYŃ STRESU W PRACY

Ranking wśród odczuwających stres związany z pracą / nauką (33% ogółu populacji)



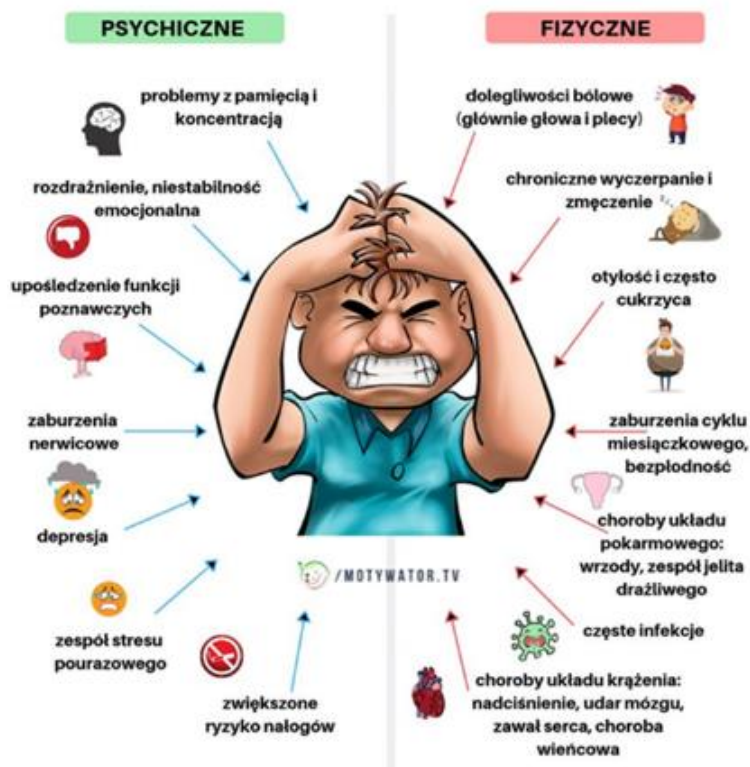
5 GŁÓWNYCH PRZYCZYŃ STRESU W ŻYCIU PRYWATNYM

Ranking wśród odczuwających stres związany z życiem prywatnym (46% ogółu populacji)



Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Skutki stresu



Stres jako jeden z determinantów wypalenia zawodowego - czynniki osobowościowe

Wśród cech osób podatnych na wystąpienie wypalenia zawodowego podaje się:

- duże oczekiwania wobec własnej osoby,
- silne zaangażowanie w pracę,
- negowanie własnych granic obciążenia,
- chętnie przyjmowanie nowych obowiązków i zadań,
- odsuwanie na dalszy plan własnych potrzeb i interesów,
- zachwianie równowagi między nakładem pracy a satysfakcją życiową.

Stres jako jeden z determinantów wypalenia zawodowego - determinanty zewnętrzne



Metody obniżania symptomów napięcia psychofizycznego w ciele

- **ćwiczenia odstresowujące - ćwiczenia**

1. Usiądź na krześle pochylony do przodu i skulony/a.
Napnij swoje ciało i przyjmij taką pozycję ciała, jak byś się właśnie stresował/a.
Przyjmij zmartwiony grymas na twarzy i zacznij szybko i płytko oddychać.
Pomyśl teraz o czymś stresującym.
Wyobraź to sobie i wczuj się w to wyobrażenie tak, aby poczuć stres.
I teraz nagle zmień fizjologię swojego ciała – usiądź jak najwygodniej możesz, odpręż swoje mięśnie, uśmiechnij się i zacznij głęboko oddychać.
Z zamkniętymi oczami nadal myśl o tej stresującej sytuacji.
Czy coś się zmieniło?
2. Stań w lekkim rozkroku, unieś ręce w górę, otwórz usta jak do ugryzienia dużego jabłka i ziewnij, przedłużając fazę wdechową ziewania.
Podczas ziewania wydechu, rozluźnij się, „ugnij” lekko kolana, zwiotczej.
Po ziewnięciu wyprostuj się, wyciągnij lekko w górę kręgosłup.

3. Obejmij dłońmi boki klatki piersiowej (na wysokości dolnej części żeber) tak, aby kciuki były zwrócone do tyłu.
Wykonaj szybki, pełen wdech ustami i nosem (jak podczas wążania bukietu bzu) rozsuwając żebra w bok z równoczesnym wysunięciem brzucha.
Wciągnięte powietrze wydychaj wolno i równomiernie.
Powtórz ćwiczenie wymawiając wydłużoną głoskę sss... lub fff...
4. Stań swobodnie w lekkim rozkroku, ręce ułóż wzdłuż tułowia.
Wykonaj szybki, pełen wdech z równoczesnym uniesieniem ramion w bok.
Powietrze wydychaj wolno, równomiernie opuszczając ręce do pozycji wyjściowej.
5. Ćwiczenie appoggio w parach.
Jedna osoba kładzie dłonie na dolnych żebrach drugiej osoby, kontrolując w ten sposób pracę mięśni międzyżebrowych podczas wdechu i wydechu.
Osoba wykonująca wdech stara się za pomocą pracy żeber „odsunąć” dłonie koleżanki (kolegi), tak by klatka piersiowa „nie zapadała się”, nie zmniejszała swojej objętości.

Metody radzenia sobie ze stresem – relaksacja

Relaksacja jest powrotem do stanu optymalnej równowagi pomiędzy napięciem, a wyciszeniem:

- oznacza równowagę pomiędzy pobudzeniem a hamowaniem,
- rozluźnia blokujące napięcia w układzie mięśniowym,
- uspokaja i harmonizuje negatywne emocje,
- uwalnia od nadmiaru stresu powstałego na skutek napięcia psychicznego,
- uspokaja myśli i rozwija zdolności świadomego posługiwania się procesami myślowymi,
- wprowadza w stan głębokiej ciszy wewnętrznej, w której świadomość nadal jest w pełni przytomna.

Relaksacja przez oddech - ćwiczenie:

Obserwujemy każdy swój wdech i wydech.

Oddychamy przez nos, albo wdychamy powietrze nosem a wydychamy ustami.

- Obserwujemy nasz oddech oraz nadchodzące wyobrażenia, myśli, uczucia – nie walcz z nimi, nie próbuj usunąć ich ze świadomości, pozwól im płynąć jak strumień.
- Przypatrujemy się tym wewnętrznym doznaniom z pozycji „świadka”.

Relaksacja jest powrotem do stanu optymalnej równowagi pomiędzy napięciem a wyciszeniem:

- oznacza równowagę pomiędzy pobudzeniem a hamowaniem,
- rozluźnia blokujące napięcia w układzie mięśniowym,
- uspokaja i harmonizuje negatywne emocje,
- uwalnia od nadmiaru stresu powstałego na skutek napięcia psychicznego,
- uspokaja myśli i rozwija zdolności świadomego posługiwania się procesami myślowymi,
- wprowadza w stan głębokiej ciszy wewnętrznej, w której świadomość nadal jest w pełni przytomna.

Relaksacja przez oddech - ćwiczenie:

- Obserwujemy każdy swój wdech i wydech.
- Oddychamy przez nos, albo wdychamy powietrze nosem a wydychamy ustami.
- Obserwujemy nasz oddech oraz nadchodzące wyobrażenia, myśli, uczucia – nie walcz z nimi, nie próbuj usunąć ich ze świadomości, pozwól im płynąć jak strumień.
- Przypatrujemy się tym wewnętrznym doznaniom z pozycji „świadka”.

Metody radzenia sobie ze stresem – techniki medytacyjne

Skupienie na obiekcie:

- skupiamy uwagę całkowicie na badaniu jakiegoś obiektu,
- przyjrzyjmy się, podczas medytacji, jego najdrobniejszym detalom,
- zbadajmy kształt, kolor, różnicę, budowę, temperaturę i ruchy tego obiektu,
- często używanymi obiektami są kwiaty lub płomień świecy,
- możemy jednak użyć innych obiektów (np. budzika, lampy, filizanki) z takim samym skutkiem.

Wyobraźnia:

- to może być odświeżający i przyjemny sposób medytacji,
- kreujemy w umyśle obraz przyjemnego i relaksującego miejsca,
- wykorzystajmy przy tym wszystkie zmysły,
- „zobaczmy” to miejsce, „usłyszmy” dźwięki, „poczujmy” zapach, „wyczuźmy” temperaturę i ruch wiatru,
- cieszymy się tym miejscem w umyśle.

Metody radzenia sobie ze stresem – akupresura

- pseudomedyczna metoda leczenia pochodząca z Chin, znana już 7 tysięcy lat temu,
- polega na dotykaniu, głaskaniu, uciskaniu lub opukiwaniu określonych miejsc na ciele człowieka,
- „miękką” wersją akupunktury,
- pomimo niewykazanej naukowo skuteczności, według jej zwolenników jest ona cennym uzupełnieniem medycyny konwencjonalnej.

Metoda radzenia sobie ze stresem – treningi

Trening Relaksacyjny Jacobsona:

- jest bardzo prosty, bo polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni,
- wraz z wdechem napinasz dany mięsień, utrzymujesz go w napięciu przez około 5 sekund, a następnie z wydechem rozluźniasz.

Trening Autogenny Schultza:

- to relaksacyjna metoda polegająca na osiągnięciu stanu całkowitego odprężenia i relaksu,
- opiera się na technikach medytacji, elementach hipnozy i jogi.

Wypalenie zawodowe - definicyjnie

Wypalenie zawodowe (C. Maslach) jest psychologicznym zespołem wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonania osobistych, na które szczególnie narażone są osoby pracujące z innymi ludźmi w pewien określony sposób.

To stan wyczerpania cielesnego, duchowego lub uczuciowego:

- zaczyna się bardzo powoli i niezauważalnie,
- ujawnia się nagle i z dużą siłą,
- objawy mają ogromny wpływ na życie zawodowe, czas wolny od pracy, relacje ze znajomymi, związki partnerskie i funkcjonowanie jednostki w rodzinie,
- często towarzyszy mu awersja i myśli oraz zachowania ucieczkowe,
- jest rezultatem długotrwałego lub powtarzającego się obciążenia i stresu zawodowego w wyniku długoletniej intensywnej pracy.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Wypalenie zawodowe – determinanty

Szczególnie narażone na długotrwały stres i wypalenie zawodowe są zawody: związane z utrzymywaniem bliskich i intensywnych kontaktów z innymi ludźmi, wymagające długotrwałego, emocjonalnego zaangażowania.

Przyczyny:

- przeciążenie pracą,
- praca nieadekwatna do wykształcenia,
- wynagrodzenie nieadekwatne do wkładu,
- zła atmosfera w pracy,
- niewłaściwe traktowanie,
- stres,
- mobbing,
- brak uznania.

Superwizja i coaching jako podstawowe mechanizmy wsparcia pracy i rozwoju pracownika socjalnego – założenia, cele

Na czym polega superwizja w pracy socjalnej?

- na ustawicznym rozwoju zawodowym pracowników socjalnych, służącym utrzymaniu wysokiego poziomu świadczonych usług, zachowaniu i wzmacnianiu kompetencji zawodowych, udzielaniu wsparcia, poszukiwaniu źródeł trudności w pracy i możliwości ich pokonywania.

Coaching – technika pomagająca w skuteczny sposób uporać się z negatywnymi emocjami:

- codzienne zmaganie się pracownika socjalnego z różnymi typami klientów codzienne doświadczanie różnego rodzaju emocji transferowanie problemów klientów „do siebie”.

Celem superwizji pracy socjalnej jest:

- poprawa jakości pracy pracowników merytorycznych,
- zwiększenie skuteczności pracy z rodziną,

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

- polepszenie dobrostanu klientów,
- zwiększenie zadowolenia z wykonywanej pracy.

Coaching jest to szczególna relacja zachodząca między coachem a klientem:

- celem jest wspieranie jednostki w wykorzystaniu własnego potencjału, w procesie dokonywania życiowej zmiany,
- rolą coacha jest towarzyszenie i wspieranie osoby w wykorzystaniu całego swojego potencjału w procesie zmiany.

Podstawowe założenia coachingu:

1. Klient jest źródłem zasobów, dzięki którym może dokonać zmiany.
2. Klient posiada wybór, w jaki sposób wykorzysta swój potencjał.