



# Wypalenie zawodowe

PORADNIK PSYCHOLOGICZNY

**Według Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD 11), wypalenie zawodowe to: „syndrom wynikający z przewlekłego stresu w miejscu pracy, który nie został skutecznie opanowany”.**

Charakteryzuje go:

- uczucie wyczerpania lub braku energii,
- zwiększony dystans psychiczny do pracy lub poczucie negatywizmu, cynizmu związanego z pracą,
- poczucia nieskuteczności i braku spełnienia.



Wypalenie zawodowe rozwija się stopniowo na przestrzeni lat jako rezultat długotrwałego narażenia na przeciążenie.

Jest to proces rozciągnięty w czasie, który często wynika z braku równowagi między wysiłkiem wkładanym w pracę a odczuwaną satysfakcją z życia.

## Etapy wypalenia zawodowego



(Mościcka-Teske, 2024)



Najbardziej narażone na wypalenie są osoby pracujące w zawodach, których istotą jest praca z ludźmi - „zawody pomocowe”, przede wszystkim nauczyciele, lekarze, pielęgniarki, pracownicy socjalni czy psychologowie. (Maslach, 2010).



Z raportu „Analiza badań nad zdrowiem psychicznym i jakością życia w środowisku akademickim” (2024), przygotowanego na zlecenie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, wynika, że 21% badanych **pracowników kadry akademickiej** doświadczyło syndromu wypalenia zawodowego w znacznym stopniu, natomiast 62% zgłaszało niskie poczucie własnych osiągnięć.



Obecnie brakuje badań dotyczących **kadry administracyjnej uczelni w kontekście wypalenia zawodowego**, jednak można przypuszczać, że praca w bezpośrednim kontakcie ze studentami, częsta konieczność mediowania, niska widoczność i uznanie, a także wysoka odpowiedzialność przy ograniczonym wpływie mogą również sprzyjać rozwojowi syndromu wypalenia zawodowego.

Jak podają Ślęzyk-Sobol, Kwiatkowska-Ciotucha oraz Załuska (2018), w Polsce wypalenie zawodowe w szkołach wyższych dotyczy 2/3 pracowników.

## Jakie czynniki predysponują do pojawienia się wypalenia zawodowego?

Do czynników sprzyjających wypaleniu zawodowemu należą:

- **czynniki osobowościowe** - m.in. perfekcjonizm, silne zaangażowanie w pracę, wysokie wymagania wobec siebie;
- **czynniki interpersonalne** - m.in. trudności w komunikacji oraz stawianiu granic, odsuwanie własnych potrzeb na rzecz innych, problemy z regulacją emocji;
- **czynniki organizacyjne** - m.in. sztywna hierarchia, niepewność zawodowa, nadmiar obowiązków, presja czasu, brak uznania, mobbing, dyskryminacja, faworyzowanie, trudny dostęp do materiałów do pracy.



## Objawy wypalenia zawodowego:

- **Na poziomie fizjologicznym** - m.in. utrata apetytu, wyczerpanie, zmęczenie, nadmierna senność po pracy, zaburzenia snu, bóle głowy, napięcie, obniżony poziom energii;
- **Na poziomie społecznym** - drażliwość, unikanie towarzystwa, preferowanie izolacji i samotności, niepewność w relacjach interpersonalnych, pretensje, żal, cyniczne podejście do innych;
- **Na poziomie intelektualnym (poznawczym)** - zapominanie, trudności w przekazywaniu informacji, problemy z oceną priorytetów w pracy, pogorszenie efektywności i zdolności poznawczych, obwinianie siebie, spadek poczucia kompetencji;
- **Na poziomie emocjonalnym** - lęk, niepokój;
- **Na poziomie behawioralnym** - popadanie w uzależnienia, spadek odpowiedzialności, brak zainteresowania interakcją z innymi, niedostrzeganie sensu pracy;
- **Na poziomie duchowym** - utrata nadziei oraz wiary w podstawowe wartości, poczucie pustki, obojętność, brak radości życia, utrata ideałów związanych z pracą.



## Jak sobie pomóc?

**Wypalenie zawodowe często wynika z długotrwałego braku równowagi pomiędzy pracą a czasem wolnym.**

**Aby temu przeciwdziałać:**

### 1. Planuj świadomy odpoczynek:

- W ciągu dnia – kilka godzin;
- W ciągu tygodnia – minimum jeden pełny dzień wolny,
- W ciągu roku – minimum dwa tygodnie urlopu (pierwszy tydzień to często czas na „odpuszczenie” myślenia o pracy; prawdziwy odpoczynek następuje dopiero w drugim).

Unikaj przeznaczania urlopu na załatwianie zaległych spraw (np. remontu mieszkania) – odpoczynek powinien być priorytetem.

Dbaj o zdrową dietę i regularną, umiarkowaną aktywność fizyczną dostosowaną do Twoich możliwości.





Zadbaj o sen – jego jakość i długość wpływają bezpośrednio na odporność psychiczną.

Utrzymuj równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

Rozwijaj hobby – to źródło przyjemności, poczucia sprawczości i satysfakcji.

Spędzaj czas ze znajomymi spoza środowiska pracy – pozwala to nabrać dystansu i spojrzeć na problemy z innej perspektywy.

Stosuj humor jako narzędzie rozładowania napięcia emocjonalnego w trudnych sytuacjach.





## 2. Pracuj nad zmianą sposobu rozwiązywania problemów oraz postrzegania pracy:

Ćwicz umiejętność otwartego mówienia o trudnych emocjach i sytuacjach,

Wzmacniaj swoją asertywność - uczyć się wyrażania potrzeb i stawiania granic (emocjonalnych, czasowych i interpersonalnych),

Poszukuj i testuj różne sposoby radzenia sobie z problemami (np. rozmowy z bliskimi, sport jako forma redukcji napięcia),

Wykazuj inicjatywę w rozwiązywaniu trudności zamiast unikania ich,

Unikaj nadmiernego angażowania się emocjonalnie w sprawy zawodowe – w razie potrzeby skorzystaj z konsultacji z psychologiem lub terapeutą,

Poszerzaj samoświadomość – poznawaj swoje potrzeby, ograniczenia, motywacje.

## Wypalenie zawodowe a zwolnienie lekarskie

Wbrew powszechnemu przekonaniu, nie jest uznawane za jednostkę chorobową, a więc nie stanowi samodzielnej podstawy do uzyskania zwolnienia lekarskiego (L4). To syndrom, który może prowadzić do rozwoju schorzeń takich jak depresja czy zaburzenia lękowe - i to one, jako rozpoznawalne jednostki chorobowe, mogą być podstawą do wystawienia L4.



**Pamiętaj jednak, że nie jesteś pozostawiony sam sobie!**

Jeśli po przeczytaniu tego poradnika czujesz, że syndrom wypalenia zawodowego dotyczy również Ciebie, nie zwlekaj i zgłoś się do psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty.

Możesz także skorzystać z **bezpłatnych konsultacji z psychologiem**, które oferuje nasza uczelnia.

## PSYCHOLOG - WSPÓŁPRACUJĄCY Z BIUREM DS. OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Informacja: [psycholog@ignatianum.edu.pl](mailto:psycholog@ignatianum.edu.pl)

zapisy: poprzez USOS

Budynek Główny UIK pokój 209

Rozmowy są anonimowe i darmowe.

**ZESKANUJ KOD  
I ZAPISZ SIĘ**



Mościcka-Teske, A. (n.d.). Płonąc, ale się nie wypalić – przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu [Prezentacja PDF]. Nowa Era. <https://cms.nowaera.pl/data/download/b6/53/18300307b8f06a5b2660b1b4ccee117b653fa08fa8bd81da8f5dd5a3d8eef.pdf>  
Ślęzyk-Sobol, M., Kwiatkowska-Clotucha, D., & Żalaska, U. (2018). Wypalenie zawodowe – ocena zjawiska oraz możliwości prewencji z perspektywy pracodawców branży edukacji, szkolnictwa wyższego i opieki medycznej. Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 512, 261–273. <https://doi.org/10.15611/pn.2018.512.23>  
Sek, H. (Red.). (2004). Wypalenie zawodowe: Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie. Wydawnictwo Naukowe PWN.  
Sek, H. (Red.). (2006). Wypalenie zawodowe: Przyczyny i zapobieganie (J. Radziński & M. Żywicki, Tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.  
Piotrowski, K., Centla, P., Cholewińska, A., Jasiek, N., Menceł, A., Ziđłowska, J., & Cistak-Wójcik, A. (2024). Analiza badań nad zdrowiem psychicznym i jakością życia w środowisku akademickim [Raport]. SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny. <https://swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/36963-stres-zaburzenia-lukowe-i-wypalenie-zawodowe-raport-o-zdrowiu-psychicznym-i-jakosci-zycia-w-strodowisku-akademickim>  
Światowa Organizacja Zdrowia. (2019). ICD-11: International classification of diseases 11th revision. <https://icd.who.int/>  
SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny. (2021). Wypalenie zawodowe – jak sobie z nim radzić? [Webinar]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vXZj4G5DvE1>  
SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny. (2021). Wypalenie zawodowe – jak się chronić? [Webinar]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Sk7S3W3IG8k>