



Wypalenie zawodowe.

PORADNIK PSYCHOLOGICZNY.

1. Czym jest wypalenie zawodowe.

Ważne: 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.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



2. Etapy wypalenia zawodowego.

- wyczerpanie
- depersonalizacja
- niskie poczucie osiągnięć

(źródło: Mościcka-Teske, 2024)

3. Kogo najbardziej dotyka.

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).

Ważne: 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



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



wysoka odpowiedzialność przy ograniczonym wpływie mogą również sprzyjać rozwojowi syndromu wypalenia zawodowego.

Jak podają Ślęzyk-Sobol i inni (2018), w Polsce wypalenie zawodowe w szkołach wyższych dotyczy 2/3 pracowników.

4. Jakie czynniki predysponują do pojawienia się wypalenia zawodowego?

Do czynników sprzyjających wypaleniu zawodowemu należą:

- **czynniki osobowościowe:** perfekcjonizm, silne zaangażowanie w pracę, wysokie wymagania wobec siebie;
- **czynniki interpersonalne:** trudności w komunikacji oraz stawianiu granic, odsuwanie własnych potrzeb na rzecz innych, problemy z regulacją emocji;



- **czynniki organizacyjne:** sztywna hierarchia, niepewność zawodowa, nadmiar obowiązków, presja czasu, brak uznania, mobbing, dyskryminacja, faworyzowanie, trudny dostęp do materiałów do pracy.

5. Objawy wypalenia zawodowego:

- **Na poziomie fizjologicznym:** 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 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.



6. Jak sobie pomóc?

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

Aby temu przeciwdziałać:

A. 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.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



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.

B. Pracuj nad zmianą sposobu rozwiązywania problemów oraz postrzegania pracy:

Ćwicz umiejętność otwartego mówienia o trudnych emocjach i sytuacjach,

Wzmacniaj swoją asertywność: ucz 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.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



7. 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.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



8. PSYCHOLOG WSPÓŁPRACUJĄCY Z BIUREM DS OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Informacja:

zapisy: poprzez USOS: [USOSWEB](#).

telefonicznie: 12 39 99 528.

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

Budynek Główny UIK pokój 209, p. II

Rozmowy są anonimowe i darmowe.

9. Źródła:

Mościcka-Teske, A. (n.d.). Płonąć, ale się nie wypalić – przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu [Prezentacja PDF]. Nowa Era.

<https://cms.nowaera.pl/data/download/b6/53/18300307b8f06a5b2660b1bf4ccee117b653faf08faf8bd81da8f5dd5a3d8eef.pdf>

Ślęzyk-Sobol, M., Kwiatkowska-Ciotucha, D., & Załuska, U. (2018). Wypalenie zawodowe – ocena zjawiska oraz możliwości prewencji z perspektywy pracodawców branży edukacji, szkolnictwa wyższego i opieki medycznej. Prace Naukowe



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 512, 261–273.

<https://doi.org/10.15611/pn.2018.512.23>

Sęk, H. (Red.). (2004). Wypalenie zawodowe: Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Sęk, H. (Red.). (2006). Wypalenie zawodowe: Przyczyny i zapobieganie (J. Radzicki & M. Żywicki, Tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Piotrowski, K., Centka, P., Cholewińska, A., Jasiek, N., Mencil, A., Ziółkowska, J., & Cistałk-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-lekowe-i-wypalenie-zawodowe-raport-o-zdrowiu-psychicznym-i-jakosci-zycia-w-srodowisku-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=vXZj4GSDvEI>

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny. (2021). Wypalenie zawodowe – jak się chronić? [Webinar]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Sx7S3W3IG8k>