

KARTA REFLEKSJI I.I: BIERZEMY POD LUPE MIEJSCE PRACY

Nie brakuje mitów na temat tego, że na wypalenie zapracowuje się indywidualnie. Warto obalić to przekonanie, bo zbyt upraszcza sytuację i przerzuca odpowiedzialność na czynniki indywidualne. Badania wskazywały, że to przede wszystkim warunki pracy (trudne, wymagające, niestabilne) wywołują emocjonalne wyczerpanie, zaś Twoje zasoby mogą zdecydować o tym, czy i w jakim stopniu wystąpi depersonalizacja oraz spadek poczucia osiągnięć zawodowych. Zatem przyczyny wypalenia tkwią zarówno w czynnikach osobistych, jak i organizacyjno-strukturalnych.

Wypalenie zawodowe pojawia się często jako efekt niedostosowania między osobą pracującą w danym miejscu a warunkami pracy w sześciu następujących obszarach¹:

1 OBCIĄŻENIE PRACĄ = gdy oczekuje się, by osoba zrobiła zbyt wiele w zbyt krótkim czasie, nie dysponując odpowiednimi środkami oraz gdy nie ma możliwości wypoczynku, zapewniającego odzyskanie sił i powrót do równowagi.

2 KONTROLA/ AUTONOMIA = gdy brak możliwości wpływania na sytuację, a praca podlega sztywnej, nadmiernej, skrupulatnej kontroli lub pracuje się w zbyt chaotycznych warunkach.

3 WYNAGRODZENIE = gdy wynagrodzenie finansowe, ale też w postaci świadczeń socjalnych czy uznania osiągnięć i dokonań jest niedostateczne.

4 WSPÓLNOTOWOŚĆ = gdy brak pozytywnych relacji interpersonalnych w miejscu pracy, przy obecności nierozwiązywanych, trwałych, utrzymujących się konfliktów w relacjach poziomych i pionowych.

5 SPRAWIEDLIWOŚĆ = gdy brak wyraźnych reguł i zasad zapewniających utrzymanie wzajemnego szacunku i uznania i pojawiają się okoliczności nierównomiernego rozłożenia lub podziału pracy czy wynagrodzenia; szczególnie gdy nie ma możliwości obiektywnego dochodzenia swoich racji i praw.

6 WARTOŚCI = gdy wystąpi konflikt i rozbieżność między wymogami instytucjonalnymi a standardami danej osoby i np. jednostka czuje, że musi działać nieetycznie lub wykonywać czynności, które są sprzeczne z jej systemem wartości.

JAK TO WYGLĄDA W TWOJEJ SZKOLE?

KTÓRY OBSZAR JEST ZANIEDBANY? W KTÓRYM Z NICH DZIEJE SIĘ DOBRZE?

[illegible]

¹Za: Stanisława Tucholska, (2001), Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju, w: PRZEGLĄD PSYCHOLOGICZNY, 2001, TOM 44, Nr 3, 301-317/ dostęp internetowy.

KARTA REFLEKSJI I.II: BIERZEMY POD LUPE TWOJE PODEJŚCIE DO STRESU

Przypomnij sobie jakąś sytuację z ostatnich trzech miesięcy, kiedy czułaś / czułeś się szczególnie zestresowany.

-  Kiedy to było?
-  Co to była za sytuacja?
-  Co ją wywołało?
-  Jak zareagowała(-tem): jakie myśli? jakie uczucia? jakie zachowania?
-  Jak reagowali, co robili w tej sytuacji inni ludzie (kto)?
-  Co zrobiłam(-em), by „się odstresować“?

A teraz spróbuj nieco zgeneralizować obserwacje z przywołanej sytuacji - odpowiedz sobie na kilka pytań, by lepiej poznać swoje reakcje stresowe:

-  Czym dla mnie jest stres? Jak go postrzegam?
-  Czy umiem rozpoznać przyczyny, przebieg, skutki odczuwanego przez siebie stresu?
-  Jaka jest moja wiedza na temat tego zjawiska?
-  Co mnie stresuje?
-  Jak moje ciało reaguje na stres?
-  W której części ciała najczęściej odczuwam, że się stresuję: pocą mi się dłonie, wysycha mi w gardle, czuję spięcie w karku lub/ i brzuchu, zaczynam jeść nadmiarowo czy nie jem wcale? itp....
-  Jakie emocje i zachowania najczęściej pojawiają się u mnie w stresujących sytuacjach?
-  Jak sobie pomagam w zapanowaniu nad pobudzeniem i napięciem wynikłym z poczucia zagrożenia?
-  Jak odreagowuję stresujące sytuacje?
-  Jak mnie postrzegają inni w kontekście stresujących sytuacji?

[illegible]

Numer projektu: AMIF-2018-AG-INTE 863703

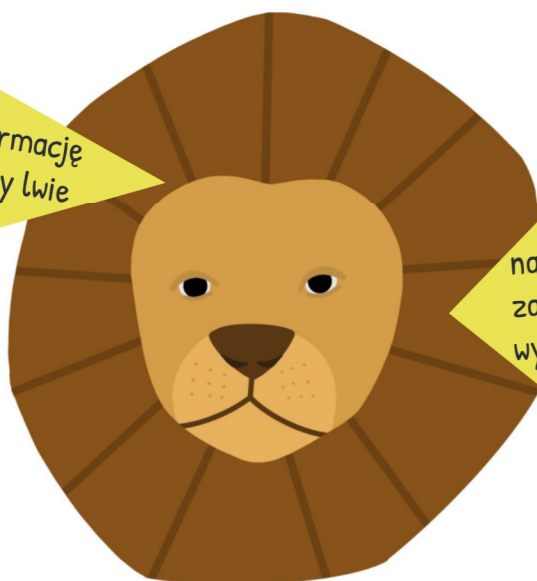


Publikacja współfinansowana z Programu
Krajowego Funduszu Azylu, Migracji i Integracji

KARTA II.I: PIERWSZY ETAP REAKCJI STRESOWEJ

DOSTRZEŻENIE ZAGROŻENIA - STRESORA

gdy nasz mózg dostanie informację
o ostrzającym sobie na nas zęby lwie
(zgrożenie) to.....



nasze ciało intuicyjnie wie jak się
zachować, bo mózg automatycznie
wysyła **reakcję stresową***

ilustracje: Antonina Janusz

Numer projektu: AMIF-2018-AG-INTE 863703

KARTA II.II: DRUGI ETAP REAKCJI STRESOWEJ

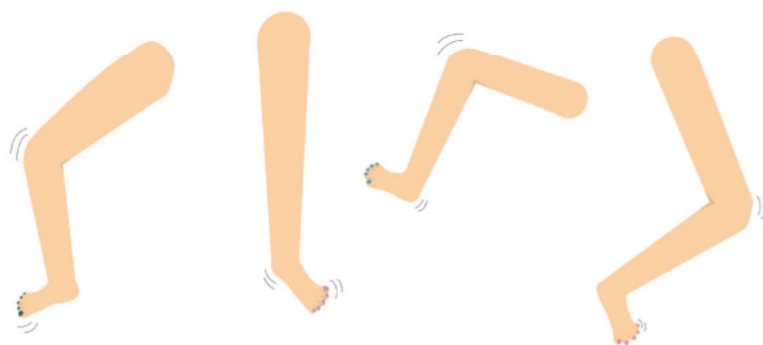
URUCHOMIENIE FALI CZYNNOŚCI

Reakcja stresowa kręgowców (w tym ludzi) jest zbudowana wokół dwóch zadań:

dostarczenia mięśniom jak najwięcej energii, by mogły walczyć lub uciekać

oraz

zatrzymania wszystkich długotrwałych kosztownych procesów w ciele i mózgu



ilustracje: Antonina Janusz

URUCHAMIA/ WZRASTA/ PODNOSI SIĘ:

- Poziom adrenaliny
- Praca serca
- Pompowanie krwi
- Ciśnienie
- Oddech
- Praca mięśni
- Czujność
- Uwaga
- Zmysły

ZATRZYMUJE/ SIĘ SPOWALNIA/ SPADA:

- Wrażliwość na ból
- Pamięć
- Trawienie
- Odporność

Numer projektu: AMIF-2018-AG-INTE 863703

KARTA II.III: TRZECI ETAP REAKCJI STRESOWEJ

WYSŁANIE SYGNAŁU

Zanik zagrożenia ≠ zanik stresu.



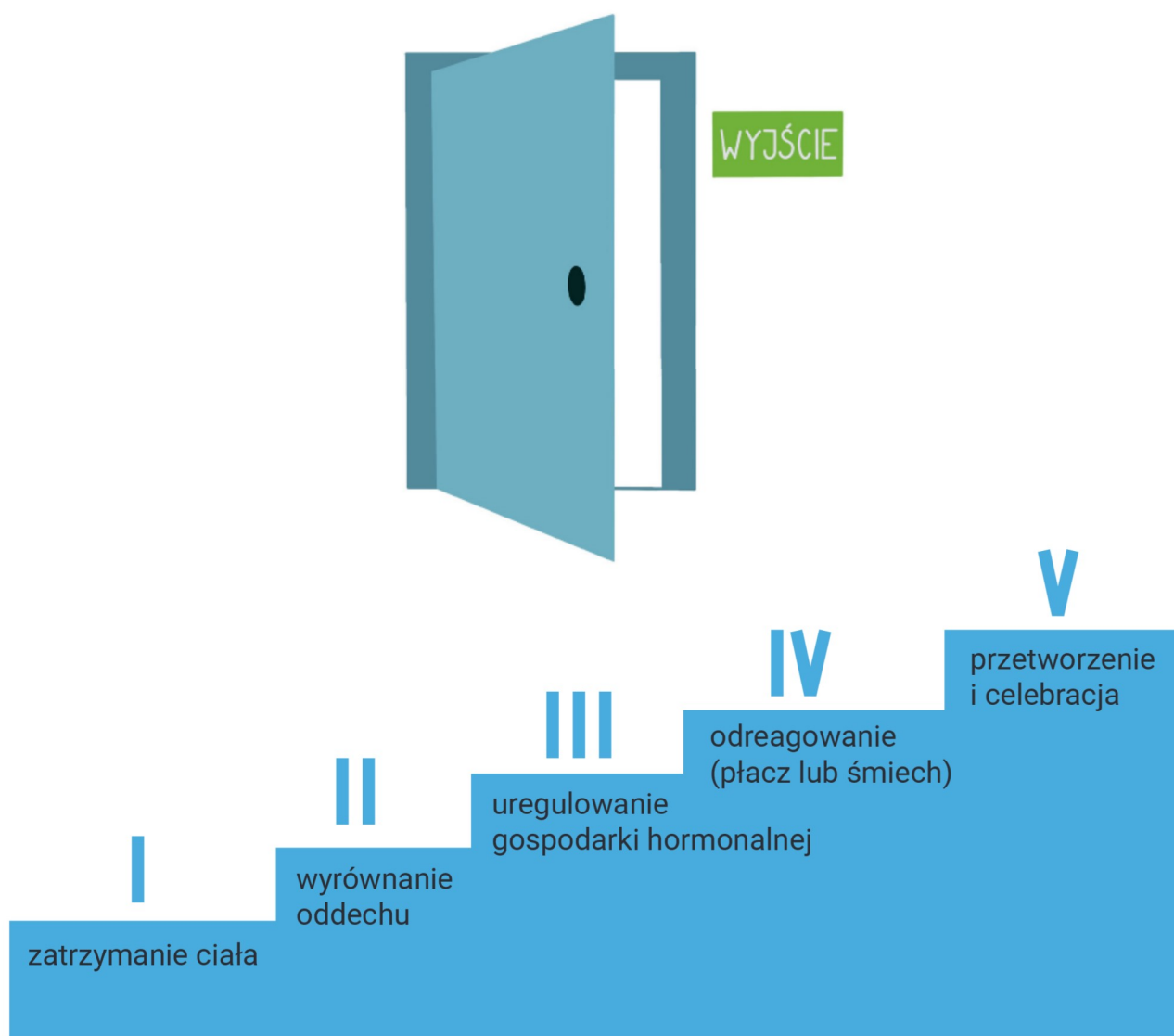
ilustracje: Antonina Janusz

SYGNAŁ DO ZAMKNIĘCIA REAKCJI STRESOWEJ uruchomionej w ciele.....MUSI PŁYNAĆ Z CIAŁA DO MÓZGU (nie odwrotnie!)

Numer projektu: AMIF-2018-AG-INTE 863703

KARTA II.IV: CZWARTY ETAP REAKCJI STRESOWEJ

WYCHODZENIE Z REAKCJI STRESOWEJ



ilustracje: Antonina Janusz

Numer projektu: AMIF-2018-AG-INTE 863703