

SCENARIUSZ WYSTAWY: STRES...WYPALENIE ZAWODOWE

Agnieszka Opala, Ewa Tetzlaff, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Marii Grzegorzewskiej w Zielonej Górze

Opublikowano 17.06.2004

Tytuł wystawy: "Stres...wypalenie zawodowe"

Czas trwania wystawy: listopad 2003 r.

Autorzy: Agnieszka Opala, Ewa Tetzlaff - Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Marii Grzegorzewskiej w Zielonej Górze

Cel wystawy: uświadomienie i rozpowszechnienie wiedzy na temat źródeł, objawów i konsekwencji stresu; mechanizmów powstawania wypalenia zawodowego; metod przewycięzania stresu i wypalenia zawodowego.

- I. Tytuł wystawy, praca własna pod hasłem: *Typowe objawy stresu* oraz następujące pozycje książkowe:

Psychologia stresu / Jan F. Terelak .- Bydgoszcz, 2001

Stres dziecięcy: czym jest, jak się przejawia, jak mu zaradzić / Georgia Witki; przekł. Norbert Radomski . - Poznań, 2000

Zamiast prozaca: encyklopedia naturalnych metod walki ze stresem i zaburzeniami emocjonalnymi / Judith Sachs; przekł. Stanisław J. Namysłowski . - Warszawa, 1999

Wybrane problemy zmagania się ze stresem / pod red. Doroty Kubackiej - Jasieckiej.- Kraków, 1995

Psychologia rodzaju: kobiety i mężczyźni: podobni czy różni / Linda Brannon . - Gdańsk, 2002

Człowiek w sytuacji stresu: problemy teoretyczne i metodologiczne / pod red. Ireny Heszen-Niejodek i Zofii Ratajczak . - Katowice, 2000

Społeczna psychologia środowiskowa / Augustyn Bańka .- Warszawa, 2002.

- II. Materiały internetowe:

www.mediweb.pl/psyche/

www.aktywny.pl

Cytaty:

"To ty wywierasz największy wpływ na swoje życie. Bądź dla siebie mądrą inspiracją" (Maya Phillips)

"Odnalezienie pozytywnych stron życia nie zawiera więcej czasu niż odnalezienie tych złych" (Jimmy Buffett)

Praca własna pod hasłem: *Jak chronić się przed stresem*

Kasety wideo: *"Wygrać ze stresem"* i *"Przygnębianie i apatia: jak sobie z nimi radzić"*

Artykuły:

Pokonać stres / Jacek Konrad Olszewski // *Remedium* .- 2002, nr 1

Osobowość a stres / Jacek Konrad Olszewski // *Remedium* .- 2002, nr 7-8

Poradź sobie ze stresem / Jan Tylka // *Wiedza i Życie* .- 1996, nr 9

- III. Materiały internetowe z w/w stron

Materiały własne (pojęcie wypalenia zawodowego, przyczyny wypalenia zawodowego, objawy wypalenia zawodowego na przykładzie nauczycieli, radzenie sobie ze stresem zawodowym)

Cytat:

"Znajdź czas na pracę, to cena sukcesu. Znajdź czas na relaks, to tajemnica młodości" (ze źródła irlandzkiego)

Książki:

Strategie radzenia sobie z obciążeniem psychicznym w pracy zawodowej / Tatiana Rongińska, Warner A. Gaida.. - Zielona Góra, 2001

Wypalenie zawodowe: przyczyny, mechanizmy, zapobieganie / pod red. Heleny Sęk .- Warszawa, 2000

Toksyczna praca: jak przezwyciężyć stres, przeciążenie i znużenie i ożywić swoją karierę zawodową / Barbara Reinhold .- Poznań, 1998

Artykuły:

Nauczycielu, nie daj się wypalić / Bożena Będzińska-Wosik // *Dyrektor Szkoły* .- 2003, nr 7-8

"Można zwariować!": o zagrożeniach zdrowia psychicznego nauczycieli // Jan Tatarowicz // *Nowa Szkoła* .- 2001, nr 8

Wypalenie zawodowe // Joanna Moczydłowska // *Problemy Alkoholizmu* . - 2002, nr 1

Syndrom wypalenia // Dorota Romanowska // *Wprost* .- 2000, nr 19

Jak chronić się przed stresem?

- ***Dbaj o regularny porządek dnia***
- ***Jeśli przygotowujesz plan zajęć, zawsze na daną czynność przeznaczaj więcej czasu niż wymaga jej wykonanie***
- ***Nie wykonuj kilku rzeczy naraz***
- ***Wygoszpodaruj w ciągu dnia czas tylko dla siebie***
- ***Jedz posiłki o stałych porach***
- ***Uprawiaj sport***
- ***Zadbaj o odpowiedni sen - zawsze kładź się i wstawaj o tych samych porach***
- ***Otocz się ludźmi, którzy w czasie kryzysu otoczą cię wsparciem***
- ***Nie pracuj ponad siły***
- ***Bądź asertywny - nie bój się odmawiać***
- ***Nie przejmuj się drobiazgami***

Objawy stresu zawodowego na przykładzie nauczycieli:

I. W sferze psychicznej:

- ***Negatywny obraz własnych umiejętności***
- ***Negatywny stosunek do uczniów ich rodziców***
- ***Negatywna ocena oddziaływania szkoły***
- ***Zanik zainteresowań problematyką zawodową***
- ***Ucieczka w fantazje***
- ***Trudności z koncentracją uwagi***

II. W sferze emocjonalnej:

- ***Poczucie bezsilności***
- ***Przygnębienie***

- *Użalanie się nad sobą*
- *Pobudliwość"*
- *Znerwicowanie*
- *Poczucie braku uznania*

III. W sferze fizycznej:

- *Zmęczenie i podwyższona skłonność" do zachorowań*
- *Trudności wegetatywne, bóle głowy, napięcie mięśni*
- *Zakłócenia snu*
- *Wysokie ciśnienie krwi*

IV. W sferze społecznej:

- *Zanik dotychczasowego zaangażowania*
- *Utrata chęci pomagania uczniom*
- *Ograniczenie kontaktów z rodzicami*
- *Ograniczenie kontaktów ze znajomymi*
- *Narastanie konfliktów w życiu prywatnym*

Typowe objawy stresu:

- *Czujesz stałe rozdrażnienie*
- *Bez powodu ogarnia cię niepokój*
- *Czujesz przyspieszone bicie serca*
- *Masz problemy z pamięcią*
- *Nie możesz się na niczym skupić*
- *Odczuwasz bóle głowy*
- *Masz wilgotne dłonie*
- *Straciłeś apetyt lub stale odczuwasz głód*
- *Masz problemy ze snem: nie możesz zasnąć, często się budzisz*
- *Budzisz się zmęczona i z niechęcią myślisz o nowym dniu*
- *Boli cię krzyż*
- *Stale towarzyszy ci uczucie niezadowolenia z siebie*
- *Masz sztywny kark*
- *Straciłeś ochotę na seks*

Pojęcie wypalenia zawodowego

Wypalenie zawodowe to utrata zapału do wykonywanej pracy, poczucie braku pozytywnych efektów i sensu tego, co się robi.

Człowiek wypalony zawodowo czuje się źle, jest zmęczony emocjonalnie, psychicznie i fizycznie, ma poczucie beznadziejności, jest pełen niechęci do pracy, brakuje mu radości życia.

Wypalenie jest stanem wyczerpania psychicznego, które jest następstwem tego, że człowiek nie radzi sobie z sytuacjami stresowymi. Jest efektem nierównowagi pomiędzy dużym wydatkiem energii i zaangażowania a niewspółmiernie małymi efektami. Jest skutkiem ciągłej albo przynajmniej częstej frustracji, spowodowanej brakiem sukcesów i satysfakcji w swojej pracy.

Przyczyny wypalenia zawodowego:

- **Nadmierne, niemożliwe do spełnienia oczekiwania ze strony otoczenia**
- **Zbyt duże wymagania wobec siebie**
- **Przekonanie, że tylko ja potrafię wpływać na sytuację i kierować wszystkim**
- **Przerzucanie odpowiedzialności za sytuację na warunki zewnętrzne i innych ludzi**
- **Brak sukcesów pracy, jej pozytywnych efektów**
- **Niedocenianie przez pracodawcę**

Radzenie sobie ze stresem zawodowym:

- **Nie należy przenosić spraw zawodowych na grunt prywatny, satysfakcjonująca sytuacja rodzinna jest źródłem wsparcia i energii**
- **Zastępowanie emocji rzeczową analizą sytuacji**
- **Wymiana abstrakcyjnych i idealistycznych sposobów i celów pracy na realistyczne i osiągalne**
- **Efektywne wykorzystywanie przerw w pracy na odpoczynek**
- **Dbanie o dobrą atmosferę w pracy, otwartość, tworzenie klimatu zaufania i bezpieczeństwa**