



**DOLNY
ŚLĄSK**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Wspieram i pomagam profesjonalnie

– warsztaty psychologiczne
dedykowane osobom zaangażowanym
w proces rehabilitacji zawodowej i społecznej
osób niepełnosprawnych

Koszty projektu zostały dofinansowane
przez Województwo Dolnośląskie ze środków PFRON.



**WSPIERAM
I POMAGAM
PROFESJONALNIE**

mgr Marzena Gmiterek



AGENDA

1. POMAGANIE INNYM
2. WYPALENIE ZAWODOWE
3. DEPRESJA
4. LĘKI
5. STRES
6. MOBBING
7. PRACOHOLIZM
8. UCZENIE SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE
9. WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE
10. SIECI WSPARCIA

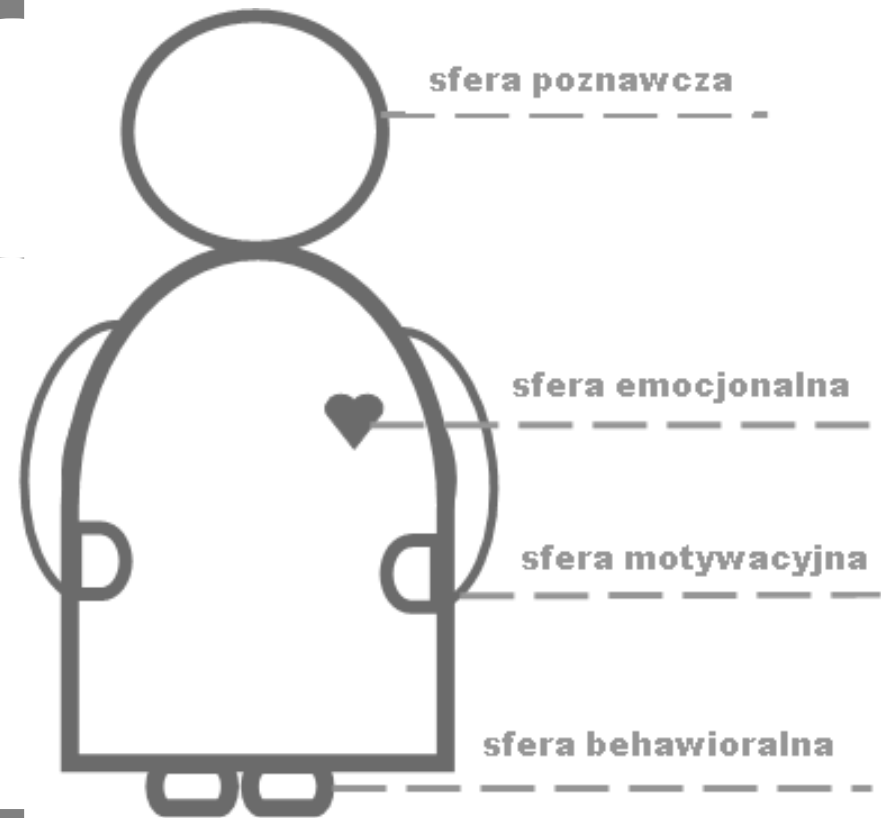


STOPIEŃ DOPASOWANIA Z PRACĄ

(MASLACH, 2005)

PRACA

- ✓ obciążenie pracą
- ✓ zakres decyzyjności
- ✓ wynagrodzenia
- ✓ społeczne środowisko pracy
- ✓ szacunek i sprawiedliwość
- ✓ wartości



POTENCJAŁ ZAWODOWY

predyspozycje osobowościowe

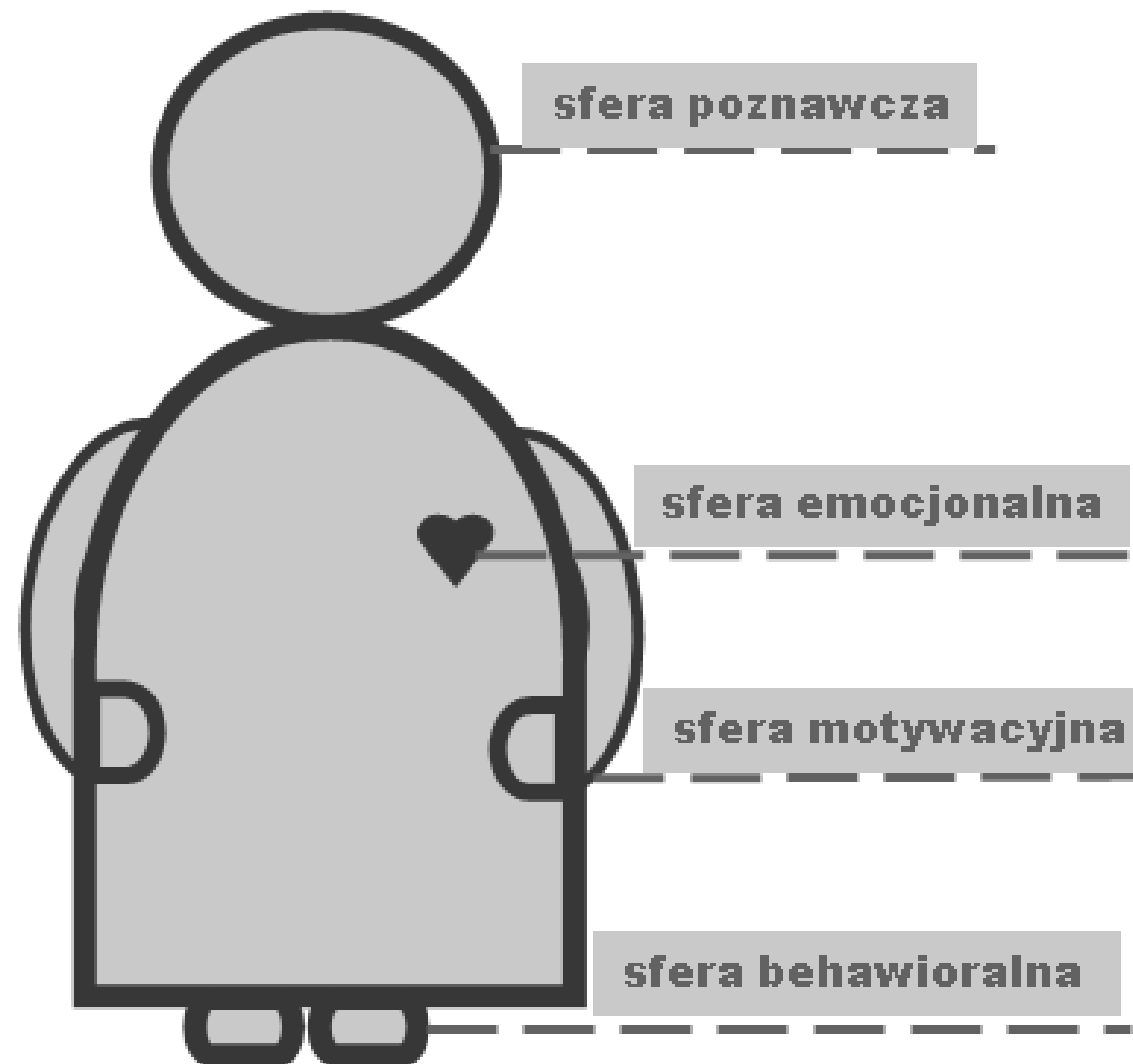
wiedza

umiejętności

postawy

zdolności

LUKI KOMPETENCYJNE
PRZEROST KOMPETENCJI



POMAGAM INNYM

MISJA

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

STEREOTYPY I ODRZUCENIE

TABU



ĆWICZENIE

1. **Co najbardziej cenisz w pracy?**
2. **Określ swoje zaangażowanie w pracy w skali 1-5?**
3. **Czy jesteś zadowolony z pracy – określ w skali od 1-5?**
4. **Co musiałoby się stać, abyś osiągnął poziom zadowolenia 5?**
5. **Jakich narzędzi brakuje Ci, aby być bardziej efektywnym/rozwijać się zawodowo?**
6. **Który obszar funkcjonowania miejsca pracy należy usprawnić w pierwszej kolejności?**
7. **Co wpłynęłoby na wzrost Twojej motywacji?**
8. **Czy masz jakieś propozycje, które pozwoliłyby zwiększać efektywność pracowników w Twoim miejscu pracy?**

UNIKAM WYPALENIA ZAWODOWEGO

POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI

RELACJA Z PRZEŁOŻONYM

UMIEJĘTNOŚĆ ZNALEZIENIA SENSU

ASERTYWNOŚĆ





LBQ

KWESTIONARIUSZ WYPALENIA ZAWODOWEGO

Autor: Massimo Santinello

Polska adaptacja: Zespół Pracowni Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

Polska normalizacja: Aleksandra Jaworowska

Wypalenie zawodowe może ujawniać się u osób, które **wykonują zawód polegający na nauczaniu innych lub pomaganiu im**. Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego LBQ (Link Burnout Questionnaire), przeznaczony jest do pomiaru **czterech aspektów wypalenia zawodowego**:

Wyczerpanie psychofizyczne – jest to wymiar dotyczący **oceny własnych zasobów psychofizycznych**, którego jeden kraniec opisywany jest przez wyczerpanie, zmęczenie, poczucie napięcia i bycia pod presją, natomiast drugi – przez poczucie bycia aktywnym i pełnym energii.

Brak zaangażowania w relacje z klientami – ten wymiar opisuje **jakość relacji z klientami (pacjentami, podopiecznymi)**. Na jednym krańcu mamy do czynienia z przedmiotowym traktowaniem klientów, obojętnością, dystansem, a nawet wrogością wobec nich, natomiast na drugim krańcu – z zaangażowaniem i indywidualnym traktowaniem każdego klienta.

Poczucie braku skuteczności zawodowej – jest to wymiar odnoszący się do **oceny własnych kompetencji zawodowych**. Jeden kraniec tego wymiaru charakteryzuje poczucie skuteczności w pracy, efektywności w realizowaniu celów zawodowych, natomiast drugi – poczucie braku skuteczności i braku rezultatów w pracy.

Rozczarowanie – jest to wymiar **oczekiwań egzystencjalnych**. Na jednym krańcu tego wymiaru mamy do czynienia z pasją, entuzjazmem i satysfakcją z pracy, a na drugim – z rozczarowaniem i brakiem entuzjazmu.

LBQ

Kwestionariusz LBQ składa się z 24 pozycji opisujących **odczucia związane z pracą**. Badany odpowiada na **6-punktowej skali odnoszącej się do częstości** pojawiania się tych odczuć.

Odpowiedzi udziela się na arkuszu, którego spodnią stronę stanowi klucz do oceny.

ZASTOSOWANIE

Głównym przeznaczeniem LBQ jest wykorzystanie go w **diagnozowaniu grup, zespołów pracowniczych, oddziałów czy organizacji**:

- w **celach profilaktycznych** do monitorowania poziomu wypalenia zawodowego w grupach, które mogą być na nie narażone.
- **przy planowaniu zmian i interwencji** w organizacji, zarówno wtedy, gdy mają one dotyczyć jednostek, jak i wówczas, gdy mają dotyczyć grup.
- jako narzędzie pomocne w **ocenianiu organizacji** i klimatu w nich panującego.


Dobre własności psychometryczne polskiej adaptacji sugerują, że LBQ można wykorzystywać **także w diagnozowaniu pojedynczych osób**, jako uzupełnienie innych narzędzi przeznaczonych do oceny funkcjonowania zawodowego.

NORMALIZACJA

LBQ znormalizowano na próbach (N = 995) reprezentujących **pięć grup zawodowych, w których może ujawniać się syndrom wypalenia**. Byli to: **nauczyciele, pielęgniarki, lekarze, terapeuci i przedstawiciele służb mundurowych (policjanci i funkcjonariusze służby więziennej)**.

Normy opracowano oddzielnie dla każdej z grup. Ponadto **opracowano normy dla grupy porównawczej złożonej z osób niewykonujących zawodów związanych z pomaganiem innym ludziom**.

Przeprowadzone badania walidacyjne pozwoliły na określenie związków między wymienionymi wyżej aspektami wypalenia zawodowego a takimi zmiennymi jak: **poczucie kontroli, zadowolenie z pracy zawodowej, odczuwany stres, sposób radzenia sobie w sytuacjach stresowych, styl poznawczy i motywacja osiągnięć**.


PRACOWNIA TESTÓW
PSYCHOLOGICZNYCH
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
PSYCHOLOGICZNEGO
www.practest.com.pl

DBAM O PREWENCJĘ DEPRESJI

POCZUCIE UMIEJSCOWIENIA KONTROLI

ATRYBUCJE

SAMOOOCENA

OPTYMIZM I WDZIĘCZNOŚĆ



A.
0 – Nie jestem smutny, ani przygnębiony.
1 – Odczuwam często smutek i przygnębienie.
2 – Przeżywam stale smutek, przygnębienie i nie mogę uwolnić się od tych przeżyć.
3 – Jestem stale tak **smutny** i nieszczęśliwy, że jest to nie do wytrzymania.

B.
0 – Nie przejmuję się zbyt przyszcścią.
1 – Często martwię się o przyszłość.
2 – Obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka.
3 – Czuję, że **przyszłość** jest beznadziejna i nic tego nie zmienia.

C.
0 – Sądę, że nie popełniam większych zaniedbań.
1 – Sądę, że czynię więcej zaniedbań niż inni.
2 – Kiedy spoglądam na to, co robiłem, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań.
3 – Jestem zupełnie **niewydolny** i wszystko robię źle.

D.
0 – To, co robię sprawia mi przyjemność.
1 – Nie cieszy mnie to, co robię.
2 – Nic mi teraz nie daje prawdziwego zadowolenia.
3 – Nie potrafię przeżywać zadowolenia i przyjemności i wszystko mnie **nuży**.

E.
0 – Nie czuję się winny ani wobec siebie, ani wobec innych.
1 – Dość często miewam wyrzuty sumienia.
2 – Często czuję, że zawiniłem.
3 – Stale czuję się **winny**.

F.
0 – Sądę, że nie zasługuję na karę.
1 – Sądę, że zasługuję na karę.
2 – Spodziewam się ukarania.
3 – Wiem, że jestem **karany** (lub ukarany).

G.
0 – Jestem z siebie zadowolony.
1 – Nie jestem z siebie zadowolony.
2 – Czuję do siebie niechęć.
3 – **Nienawidzę** siebie.

H.
0 – Nie czuję się gorszy od innych.
1 – Zarzucam sobie że jestem nieudolny i popełniam błędy.
2 – Stale potępiam siebie za popełnione błędy.
3 – **Winę** siebie za całe złe, które istnieje.

I.
0 – Nie myślę o odebraniu sobie życia.
1 – Myślę o samobójstwie, ale nie mógłbym tego dokonać.
2 – Pragnę odebrać sobie życie.
3 – Popełnię **samobójstwo**, jak będzie odpowiednia sposobność.

J.
0 – Nie płaczę częściej niż zwykle.
1 – Płaczę częściej niż dawniej.
2 – Ciągłe chce mi się płakać.
3 – Chciałbym **płakać**, lecz nie jestem w stanie.

K.
0 – Nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej.
1 – Jestem bardziej nerwowo i przykro niż dawniej.
2 – Jestem stale nerwowo i rozdrażniony.
3 – Wszystko, co dawniej mnie drażniło, stało się **obojętne**.

L.
0 – Ludzie interesują mnie jak dawniej.
1 – Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej.
2 – Utraciłem większość zainteresowań innymi ludźmi.
3 – Utraciłem wszelkie **zainteresowania** innymi ludźmi.

M.
0 – Decyzje podejmuję łatwo, tak jak dawniej.
1 – Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji.
2 – Mam dużo trudności z podjęciem decyzji.
3 – Nie jestem w stanie podjąć żadnej **decyzji**.

N.
0 – Sądę, że wyglądam nie gorzej niż dawniej.
1 – Martwię się tym, że wyglądam staro i nieatrakcyjnie.
2 – Czuję, że **wyglądam** coraz gorzej.
3 – Jestem przekonany, że wyglądam okropnie i odpychająco.

O.
0 – Mogę pracować, tak jak dawniej.
1 – Z trudem rozpoczynam każdą czynność.
2 – Z wielkim wysiłkiem zmuszam się do zrobienia czegośkolwiek.
3 – Nie jestem w stanie **nic robić**.

P.
0 – Sypiam tak dobrze jak zwykle.
1 – Sypiam gorzej niż dawniej.
2 – Rano budzę się 1-2 godziny za wcześnie i trudno jest mi ponownie usnąć.
3 – **Budzę się** kilka godzin za wcześnie i nie mogę usnąć.

Q.
0 – Nie męczę się bardziej niż dawniej.
1 – Męczę się znacznie łatwiej niż poprzednio.
2 – Męczę się wszystkim, co robię.
3 – Jestem zbyt **zmęczony**, aby cokolwiek robić.

R.
0 – Mam apetyt nie gorszy niż dawniej.
1 – Mam trochę gorszy apetyt.
2 – Apetyt mam wyraźnie gorszy.
3 – Nie mam w ogóle **apetytu**.

S.
0 – Nie tracę na wadze ciała (w okresie ostatniego miesiąca)
1 – Straciłem na wadze więcej niż 2 kg.
2 – Straciłem na wadze więcej niż 4 kg.
3 – **Straciłem na wadze** więcej niż 6 kg (jeśli się odchudzasz specjalnie to się nie liczy).

T.
0 – Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze.
1 – Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcia, bóle.
2 – Stan mojego zdrowia bardzo mnie martwi często o tym myślę.
3 – Tak bardzo **martwię się** o swoje zdrowie, że nie mogę o niczym innym myśleć.

U.
0 – Moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom.
1 – Jestem mniej zainteresowany sprawami płci (seksu).
2 – Problemy płciowe wyraźnie mnie interesują.
3 – Utraciłem wszelkie **zainteresowania** **sprawami seksualnymi**.

0 d 0 do 11 – brak depresji. Nie ma powodu do niepokoju. Uzyskanie tytułu punktów oznacza najczęściej tymczasowe pogorszenie nastroju, wywołane zwyczajną chandrą czy jakimś bieżącym, najczęściej przykrym zdarzeniem. Taki wynik uzyskują raczej osoby, które sięgają po ten test przypadkowo, z ciekawości albo za czyjąś namową, a nie kierując się własną intuicją, że coś poważnego zaczyna się z nimi dziać.

0 d 12 do 19 – łagodna depresja. Wynik, który powinien nas zastanowić i skłonić do wizyty u psychologa lub psychoterapeuty. Najlepiej, aby był to specjalista pracujący metodą terapii poznawczo-behawioralnej, nastawionej na konkretne i szybkie rozwiązanie problemów. Współczesna medycyna leczy łagodną depresję przede wszystkim psychoterapią. Raczę bez włączania farmakoterapii.

0 d 20 do 25 – umiarkowana depresja. Uzyskanie tytułu punktów sugeruje, że należy od razu zgłosić się do psychiatry, bo najprawdopodobniej konieczne będzie włączenie leczenia farmakologicznego (podanie leków antydepresyjnych). Psychiatra po ocenie nasilenia choroby i dobraniu odpowiedniego leku i dawki skieruje pacjenta również na terapię. W leczeniu umiarkowanej depresji jako najbardziej skuteczną uważa się metodę łączenia farmakoterapii z psychoterapią.

0 d 26 do 63 – ciężka depresja. Pacjent powinien natychmiast zgłosić się do psychiatry. Tak naprawdę kroki podjęte ze strony chorego powinny być takie same, jak w razie depresji umiarkowanej. Inna będzie oczywiście forma terapii. Długotrwała, intensywniejsza, bardzo prawdopodobne jest, że konieczna może okazać się też hospitalizacja. Ważne: jeżeli mamy do czynienia z pojawieniem się myśli samobójczych lub tym bardziej podjęciem pewnych kroków w celu odebrania sobie życia, są to bezwzględne wskazania do leczenia szpitalnego.

REDUKUJĘ LĘKI

PRZEKONANIA O SOBIE, ŚWIECIE I INNYCH LUDZIACH

SAMOREALIZACJA

PERFEKCJONIZM I PROKRASTYNACJA

WYKONYWANIE ZADAŃ I RELACJE W PRACY



PRACA Z LĘKIEM

SYTUACJA	EMOCJA / NASTRÓJ 0-100	MYŚL AUTOMATYCZNA	DOWODY PODWAŻAJĄCE	MYŚLI ALTERNATYWNE	EMOCJA / NASTROJE 0-100

MINIMALIZUJĘ STRES

EUSTRES I DYSTRES

PROAKTYWNE RADZENIE SOBIE

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

STYLE RADZENIA SOBIE



A Ty jak radzisz sobie ze stresem?

...

...

...

...

Skala zmian życiowych - klucz

Opracowanie: T. H. Holmes

Zaznacz krzyżykiem te wydarzenia, które miały miejsce w ostatnim półroczu w Twoim życiu. Następnie podsumuj ilość punktów.

<input type="checkbox"/> Śmierć współmałżonka	100
<input type="checkbox"/> Rozwód	73
<input type="checkbox"/> Separacja	65
<input type="checkbox"/> Kara więzienia	63
<input type="checkbox"/> Śmierć bliskiego członka rodziny	63
<input type="checkbox"/> Własna choroba lub uszkodzenie ciała	53
<input type="checkbox"/> Zawarcie małżeństwa	50
<input type="checkbox"/> Utrata pracy	47
<input type="checkbox"/> Pogodzenie się ze współmałżonkiem	45
<input type="checkbox"/> Odejście na emeryturę	45
<input type="checkbox"/> Zmiana stanu zdrowia członka rodziny	44
<input type="checkbox"/> Ciąża	40
<input type="checkbox"/> Kłopoty seksualne	39
<input type="checkbox"/> Pojawienie się nowego członka rodziny	39
<input type="checkbox"/> Reorganizacja przedsiębiorstwa	39
<input type="checkbox"/> Zmiana stanu finansów	38
<input type="checkbox"/> Śmierć bliskiego przyjaciela	37
<input type="checkbox"/> Zmiana kierunku pracy	36
<input type="checkbox"/> Wzrost częstotliwości kłótni małżeńskich	35
<input type="checkbox"/> Zaciągnięcie wysokiego kredytu	31
<input type="checkbox"/> Pozbawienie prawa do kredytu lub pożyczki	30
<input type="checkbox"/> Zmiana obowiązków w pracy	29
<input type="checkbox"/> Syn lub córka opuszcza dom	29
<input type="checkbox"/> Kłopoty z teściową	29
<input type="checkbox"/> Wybitne osiągnięcia osobiste	28
<input type="checkbox"/> Żona (mąż) zaczyna lub przestaje pracować	26
<input type="checkbox"/> Rozpoczęcie lub zakończenie nauki	26
<input type="checkbox"/> Zmiana warunków życia	25
<input type="checkbox"/> Zmiana nawyków osobistych	24
<input type="checkbox"/> Kłopoty z przełożonym	23
<input type="checkbox"/> Zmiana godzin lub warunków pracy	20
<input type="checkbox"/> Zmiana miejsca zamieszkania	20
<input type="checkbox"/> Zmiana rozrywek	19
<input type="checkbox"/> Zmiana w zakresie aktywności religijnej	19
<input type="checkbox"/> Zmiana aktywności towarzyskiej	18
<input type="checkbox"/> Zmiana nawyków dotyczących snu	16
<input type="checkbox"/> Zmiana nawyków jedzenia	15
<input type="checkbox"/> Urlop	13
<input type="checkbox"/> Pomniejszenie naruszenie prawa	11

SUMA:

Ponad 300 pkt – duże ryzyko poważnej choroby spowodowanej nadmiernym stresem w przeciągu 2 lat

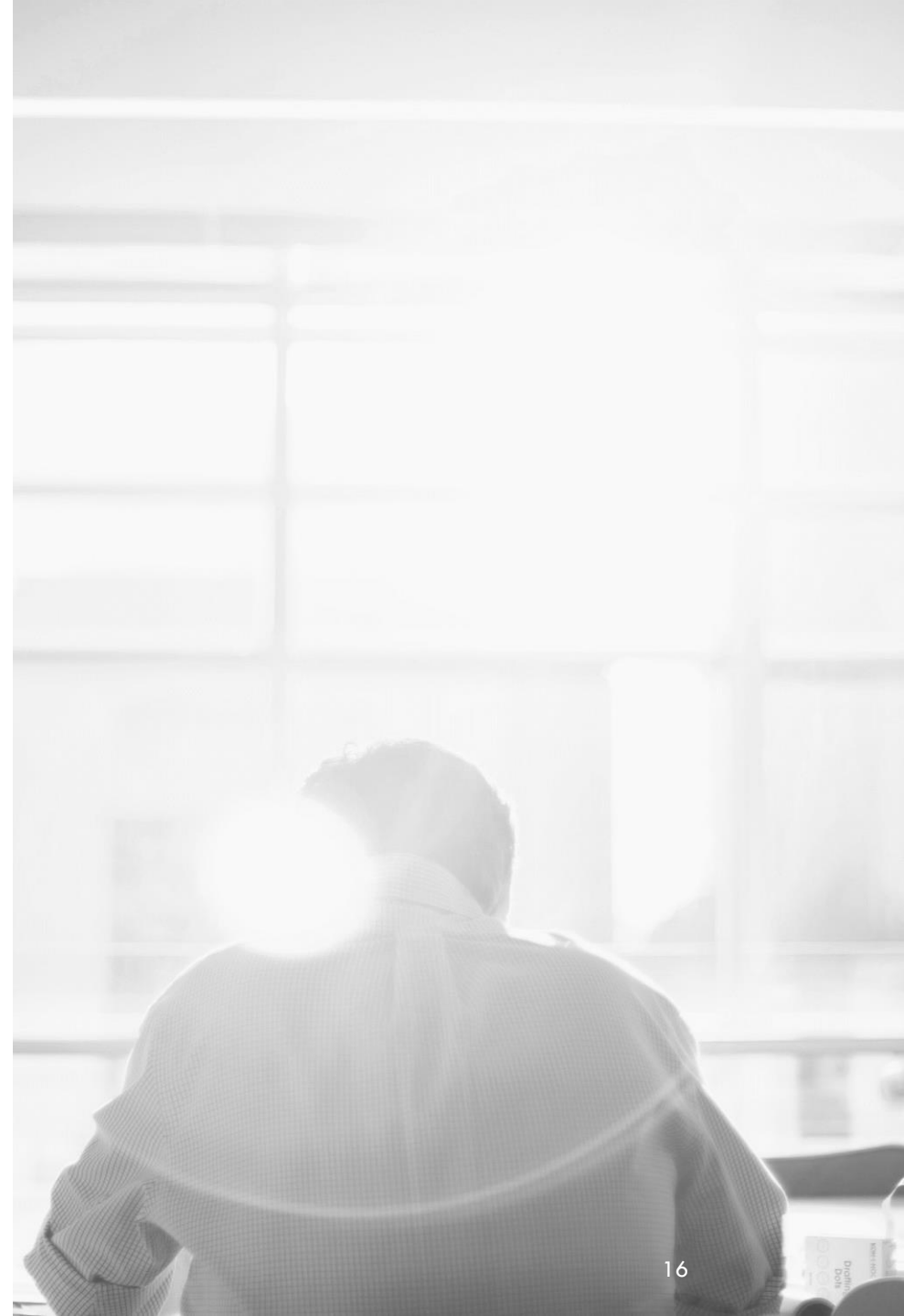
NIE JESTEM OFIARĄ, ŚWIADKIEM, ANI SPRAWCĄ MOBBINGU

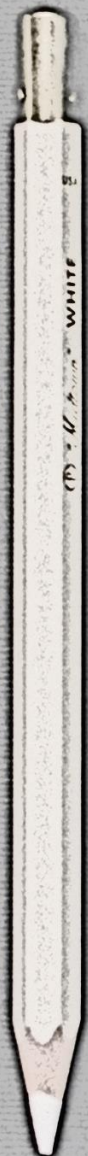
PRZETRWAJĄ NAJSILNIEJSI

MY-OBCY

MROCZNA TRIADA

REGUŁA AUTORYTETU [eksperyment Milgrama]





DZIENNIK MOBBINGU

[przydatny przed sądem, wewnętrzną komisją antymobbingową, w psychoterapii]

CZAS/DATA: *Co dokładnie dziś (data) się wydarzyło?*

OKOLICZNOŚCI: *W jakich okolicznościach zewnętrznych nastąpiło zdarzenie?*

CEL: *Do czego doprowadził dzisiejszy atak? (obniżenie pozycji, samooceny, samopoczucia)*

PŁASZCZYZNA: *Czy zostałem zaatakowany jako pracownik wykonujące określone zadanie czy jako osoba, czy jako jedno i drugie?*

PRZYCZYNY: *Czy istnieje jakaś konkretna przyczyna tego ataku?*

REAKCJA: *Co zrobiłem, jak się zachowałem?*

SKUTKI/KONSEKWENCJE: *Jak czułem się w trakcie ataku i po nim?*

WSPARCIE: *Kto mi pomógł?*

DOWODY/ŚWIADKOWIE: *Kto był świadkiem ataku i może to potwierdzić? Czy są jakieś inne dowody?*

NIE CHCĘ BYĆ PRACOHOLIKIEM

DAŻENIE DO OSIĄGNIĘĆ, WŁADZY I AFILIACJI

SAMOPROŚWIĘCANIE

NIEUFNOŚĆ

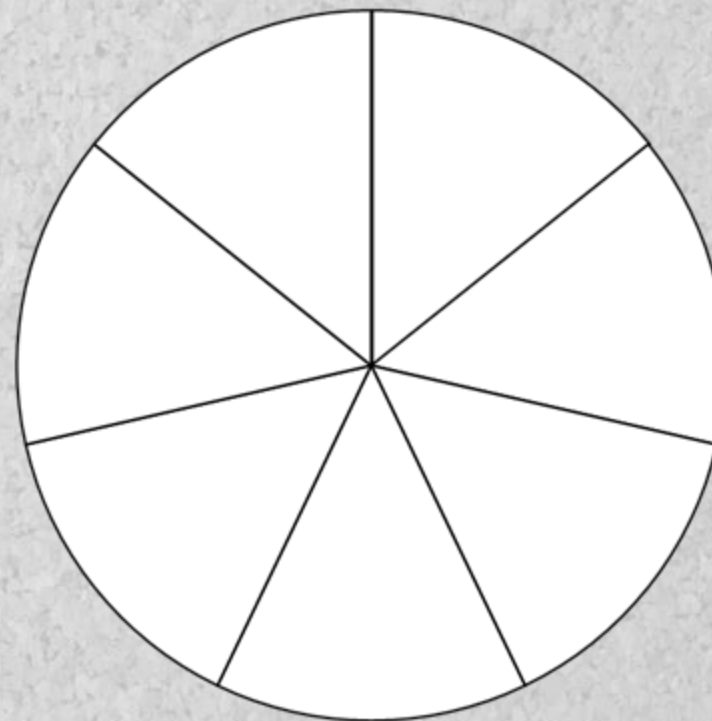
WSTYD I POCZUCIE WINY



ĆWICZENIE

7 Wartości zawodowych ***tu jestem – tu chciałbym być***

1. wynotuj 7 ważnych dla Ciebie wartości
2. korzystając ze skali 1-10 zaznacz poziom jaki na ten moment masz zaspokojony
3. korzystając ze skali 1-10 zaznacz gdzie chciałbyś być jeśli chodzi o zaspokojenie tej wartości
4. zastanów się i omów pomysły działań przybliżających Cię do pożądanych poziomów wartości



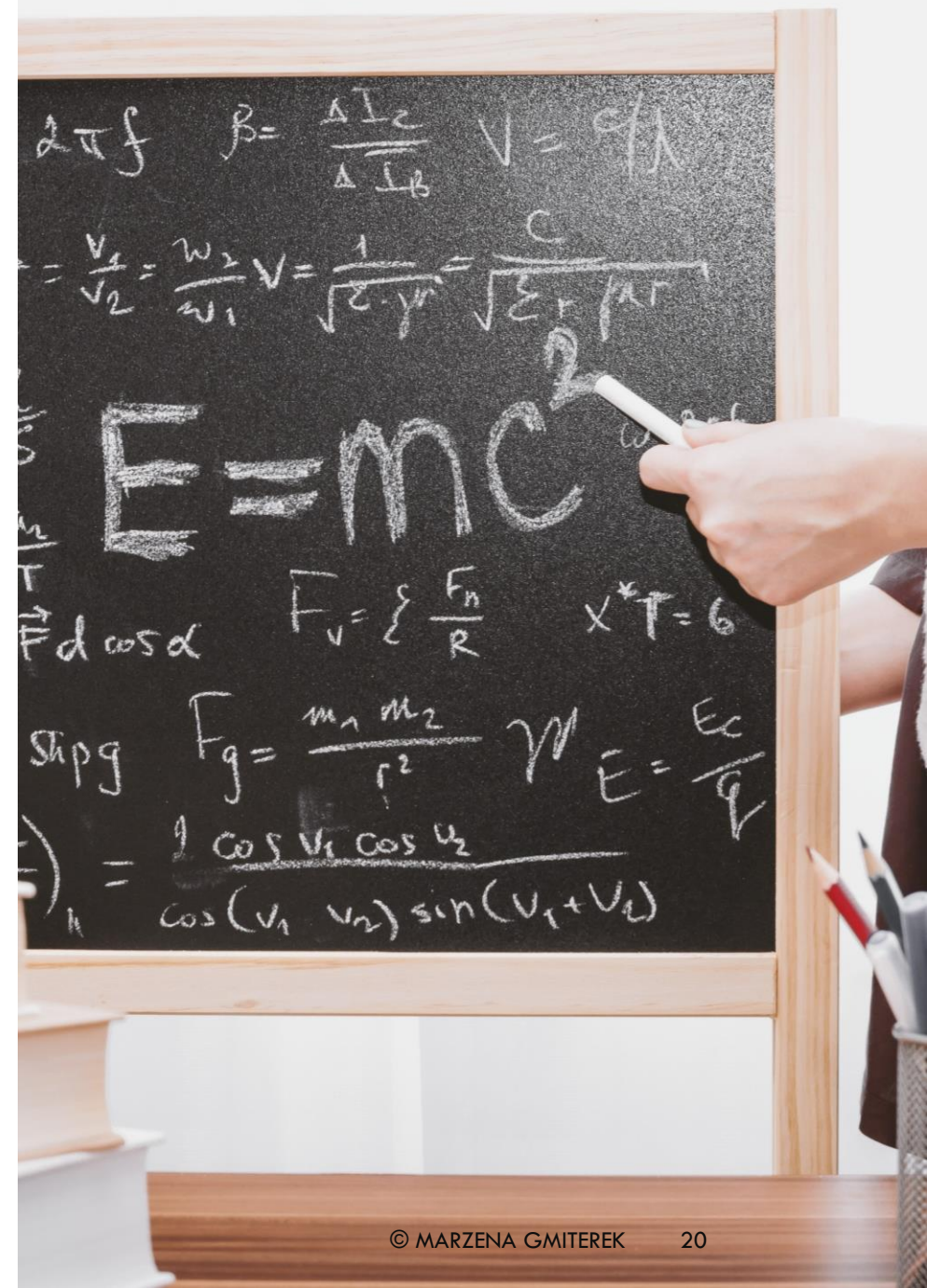
UCZĘ SIĘ

NASTAWIENIE NA ROZWÓJ

PODNOSENIE KWALIFIKACJI I KOMPETENCJI ->
EKSPERT

INWESTUJĘ W SIEBIE

MAM CELE





WYWIAD BIOGRAFICZNY PRACOWNIKA

- 1) Które z powierzonych obowiązków zawodowych sprawiają Ci najwięcej **satysfakcji**? Dlaczego?
- 2) Jakie są Twoje **cele długoterminowe**? Kiedy i dlaczego je ustanowiłeś(aś) i jak się przygotowujesz do ich osiągnięcia?
- 3) Co uważasz za swoją największą **zaletę w obcowaniu z ludźmi**? Proszę opisać sytuację, w której mogłeś(aś) wykorzystać te umiejętności.
- 4) Co uważasz za swoje największe **niepowodzenie** w dotychczasowej karierze zawodowej? Jaka była Twoja pierwsza reakcja po tym zdarzeniu? W jaki sposób wpłynęło ono na Twoją dalszą karierę, Twój sposób myślenia o sobie i innych? Czy coś zmieniło ono w Twojej pracy?
- 5) Czy znalazłeś(aś) się kiedyś w sytuacji zawodowej, gdzie dla osiągnięcia jakiegoś ważnego celu, zdecydowałeś(aś) się podjąć działania, które z pewnych względów mogły być **ryzykowne** (dla Ciebie, zespołu, firmy, projektu)? Jeżeli tak, to proszę opisać tę sytuację.
- 6) Proszę opisać **poważny problem**, który miałeś(aś) okazję napotkać w swojej dotychczasowej karierze zawodowej. Czy udało Ci się go rozwiązać? W jaki sposób? Czego nauczyła Cię ta sytuacja?
- 7) Czy pamiętasz zdarzenie, kiedy to dzięki Twojemu szybkiemu i zdecydowanemu działaniu, firma, w której pracowałeś(aś)/pracujesz osiągnęła znaczące **korzyści**? Jeżeli tak, to proszę opisać tę sytuację.
- 8) Opowiedz o czymś, co musiałeś(aś) **zorganizować** w pracy? Jak reagowałeś(aś) w sytuacji, gdy nie wszystko szło zgodnie z planem?
- 9) Gdzie dostrzegasz swoje **słabe strony**? Jak chcesz je zmienić?
- 10) Czego przede wszystkim szukasz w pracy? Co Cię **motywuje**?

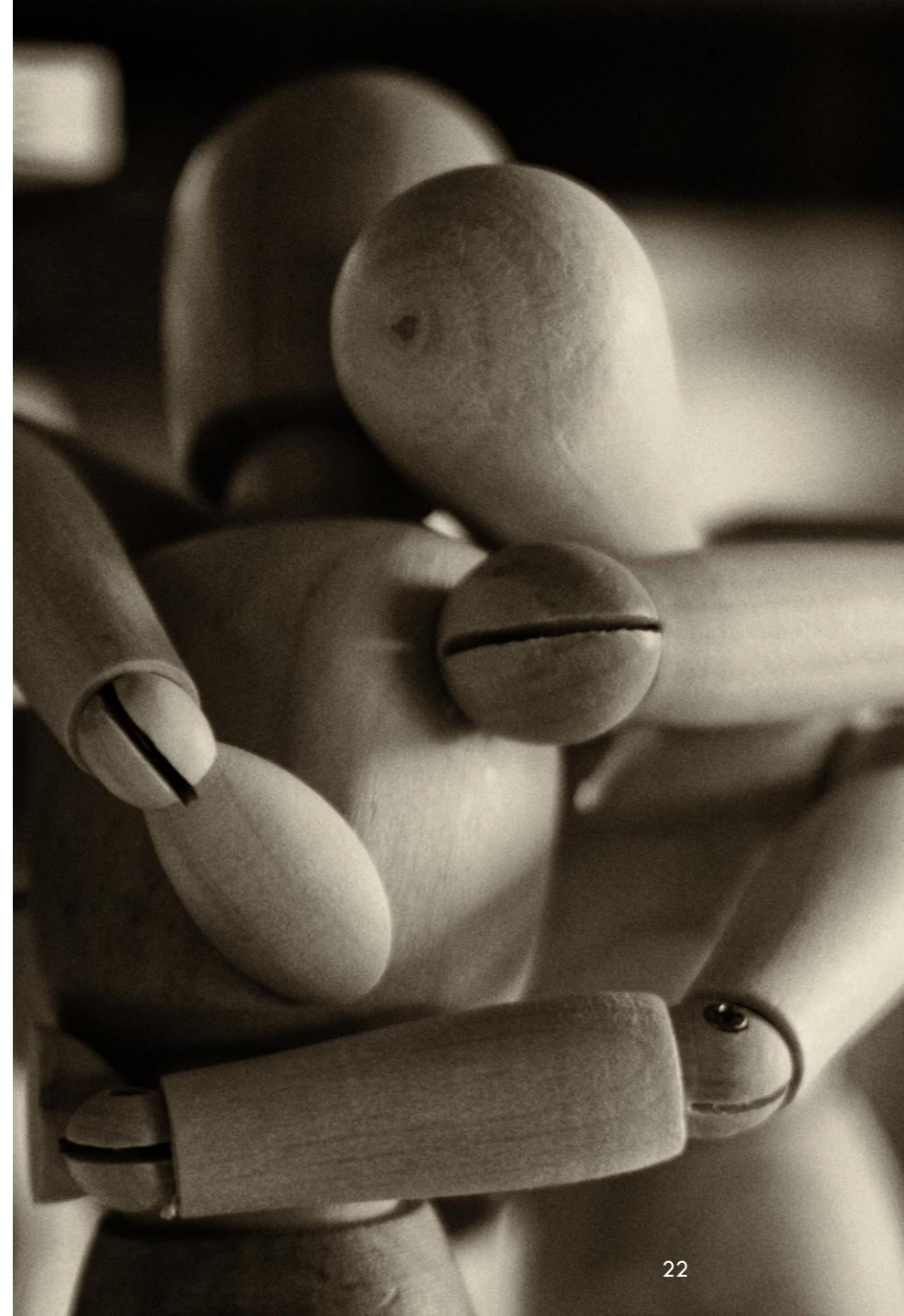
KORZYSTAM ZE WSPARCIA PSYCHOLOGA

ROZWIJANIE ZASOBÓW OSOBISTYCH

DOBRE SAMOPOCZUCIE

WORK-LIFE BALANCE

JESTEŚ SILNY -> BĘDZIESZ MÓGŁ POMAGAĆ



OSIĄGNIJ RÓWNOWAGĘ MIĘDZY ŻYCIEM A PRACĄ



DBAM O SIECI WSPARCIA

GRUPY BALINTA

ZAUFANIE I SZCZEROŚĆ
VS PODEJRZLIWOŚĆ I WROGOŚĆ

ROLE SPOŁECZNE

UTRZYMYWANIE WSPIERAJĄCYCH RELACJI
POZAZAWODOWYCH



DZIĘKUJĘ!

**I życzę satysfakcji
z pracy zawodowej!**

Kontakt ze mną:

marzenagmiterek.psycholog@gmail.com

