

Anna Malisz

Akademia Ignatianum w Krakowie

---

Patrycja Stawiarska, ***Wypalenie zawodowe w perspektywie wyzwań współczesnego świata***, Warszawa: Difin, 2016, ISBN 978-83-8085-102-3, ss. 225

Patrycja Stawiarska, autorka pracy *Wypalenie zawodowe w perspektywie wyzwań współczesnego świata*, przedstawia temat wypalenia zawodowego w ujęciu wielowymiarowym. Książka stanowi kompendium wiedzy dotyczące zagadnień stresu zawodowego oraz możliwości radzenia sobie z nim, z odwołaniem się zarówno do czynników indywidualnych, chroniących jednostkę przed wypaleniem, jak również i środowiskowych, które chronią przed jego psychospołecznymi i zdrowotnymi skutkami.

Warto podkreślić, że całość publikacji porusza problem niezwykle aktualny i ważny społecznie we współczesnym świecie. Autorka zawarła w książce wiele odniesień do współczesnych realiów zawodowych, mając na uwadze mentalność współczesnego pracownika oraz problemy, jakie może on napotkać na obecnym rynku zawodowym. Co ważne, autorka w swojej publikacji analizuje wiele problemów istniejących w tym obszarze, które są stosunkowo nowymi zjawiskami na rynku zawodowym, jak np. wypalenie zawodowe w sporcie, polityce czy wypalenie zawodowe u osób młodych. Na uwagę zasługuje również fakt wkładu własnego badaczki w rozwój tematyki wypalenia zawodowego, zarówno w obszarze teoretycznym, jak i praktycznym, w postaci autorskiego modelu wypalenia zawodowego wprowadzającego pojęcie antycypacyjnej oceny poznawczej oraz wymogów dla programów profilaktycznych w tym obszarze.

Całość pracy składa się z 15 rozdziałów, które w sposób uporządkowany przedstawiają charakterystykę problemu wypalenia, zaczynając od strony teo-

retycznej, a kończąc na praktycznym aspekcie przeciwdziałania temu zjawisku w kontekście pomocy terapeutycznej.

We wstępie autorka wprowadza czytelnika w teoretyczne koncepcje rozwoju wypalenia zawodowego. Przytacza ona najbardziej znane i stosowane w badaniach empirycznych koncepcje tego syndromu, m.in. trójkomponentową definicję wypalenia zawodowego (Maslach, Jackson, 1981, s. 13) z równoczesnym uwzględnieniem, iż samo zjawisko wypalenia zostało wprowadzone do literatury psychologicznej ponad 30 lat temu, kiedy to człowiek wydawał się mniej obciążony stresorami niż obecnie.

W wyniku analizy istniejących koncepcji teoretycznych autorka zaznacza, iż obecne założenia nie są wystarczające dla zrozumienia istoty zjawiska wypalenia zawodowego i sygnalizuje konieczność zmiany perspektywy spojrzenia na samo wypalenie w kontekście jego uwarunkowań i etiologii. Proponuje autorski model procesu wypalenia, gdzie kluczową rolę odgrywa antycypacyjna ocena poznawcza, czyli analiza tego, czego jednostka oczekuje po wzięciu pod uwagę jej wiedzy na temat rynku pracy, aktualnych trendów zatrudnienia i pierwszych doświadczeń zawodowych.

W dalszych fragmentach autorka błyskotliwie i z dużą znajomością tematu porusza się w obszarze tematyki wypalenia zawodowego i jego zagadnień, przybliżając czytelnikowi takie pojęcia, jak tematyka stresu zawodowego jako wyzwania dla współczesnego świata, gdzie powołuje się na szeroką gamę koncepcji opisujących wielowymiarowość zjawiska stresu, m.in. fenomenologiczną- poznawczą koncepcję stresu Lazarusa i Folkmana (1984) czy teorię zachowania zasobów Hobfolla (2006) z równoczesnym odniesieniem się do dnia codziennego, a co za tym idzie – ciągłej generacji nowych czynników stresogennych w miejscu pracy.

Autorka dużo uwagi w swojej pozycji poświęca zagadnieniu przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, pokazując konsekwencje patologicznych zjawisk w miejscu pracy, znaczenia zasobów osobistych i społecznych dla procesu przeciwdziałania wypaleniu się jednostki, jak również porusza temat elastycznych form zatrudnienia w przeciwdziałaniu stresowi zawodowemu promując jednocześnie politykę równości płci, rozumianą jako równy udział kobiet i mężczyzn w zrównoważonym realizowaniu ról zawodowych i rodzinnych. Publikację kończy praktyczny kontekst, czyli prezentacja prac warsztatowych dotyczących treningów kompetencji społecznych, treningów asertywności czy zarządzania czasem pracy, które pozwolą czytelnikowi zidentyfikować źródła stresu i efektywnie sobie z nim radzić.

Na zakończenie autorka zdecydowała opracować teoretyczne podstawy, które pozwolą na wdrażanie w miejscach pracy programów profilaktycznych mających na celu przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.

Całościowe przedstawienie tematyki wypalenia zawodowego bez wątplenia czyni omawianą publikację interesującą zarówno dla fachowców, psycholo-

gów i pedagogów zajmujących się tą tematyką. Warto zaznaczyć iż publikacja oprócz mnóstwa wątków zawiera również bogaty metodologicznie wachlarz, którzy w przyszłości może stać się inspiracją do dalszej działalności badawczej w tym zakresie.

Autorka podkreśla, że jej książka adresowana jest również do wszystkich tych, którzy z tematem wypalenia zawodowego stykają się na co dzień. Omawiana publikacja, z racji jej odniesienia do współczesnych realiów życia zawodowego, teoretycznie ma pozwolić każdemu pracownikowi na odnalezienie harmonii, równowagi i zadowolenia ze swojej pracy zawodowej. W mojej opinii autorka nie sprostała zadaniu dostosowania publikacji do tej grupy odbiorców. Prowadzona przez nią naukowa narracja może stanowić barierę komunikacyjną dla człowieka, którego ten syndrom dotyka, lub pracodawcy, chcącego zaznajomić się z tym tematem i jest raczej skierowana do grupy ekspertów, którzy problematyką wypalenia zawodowego zajmują się na płaszczyźnie naukowo-badawczej.

