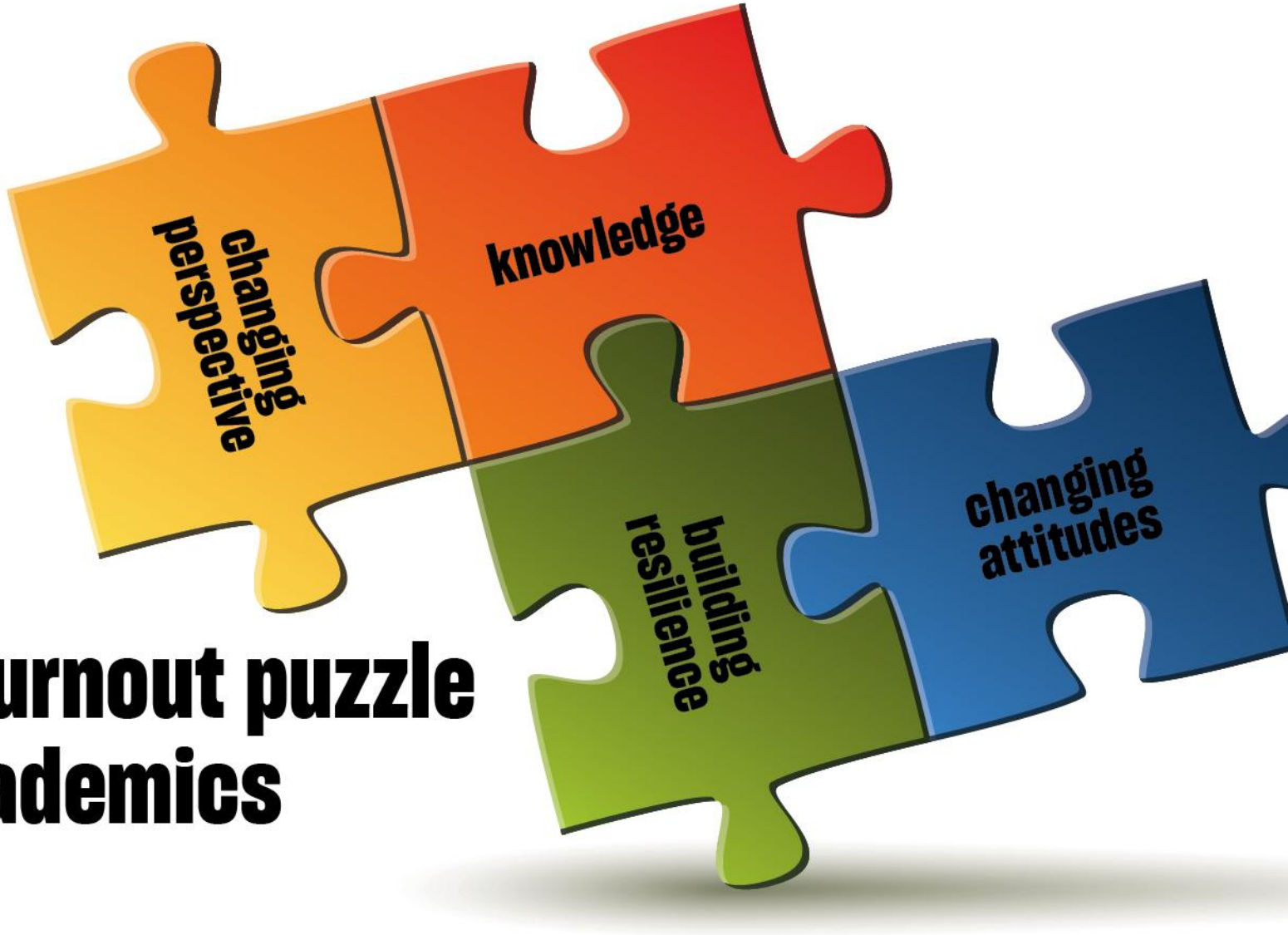
Funded by the European Union
Dobre Kadry Centrum badawczo-szkoleniowe Sp. z o.o.
UNIVERSITY of NICOSIA
BUEM 20 YEARS 2004 2024
UCZELNIA KORCZAKA



Anti-burnout puzzle for academics

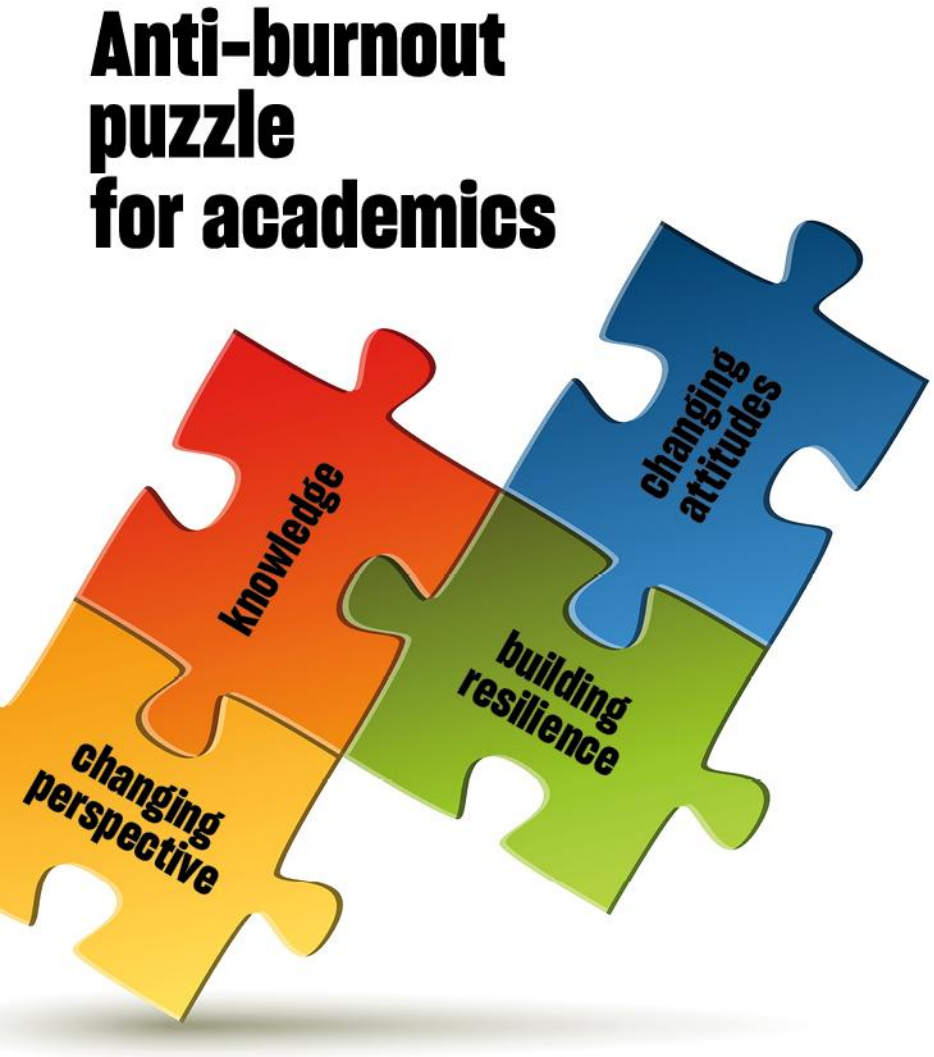
Funded by the European Union

Dobre Kadry
Centrum badawczo-szkoleniowe Sp. z o.o.

UNIVERSITY of NICOSIA

BUEM 20 YEARS 2004 2024

UCZELNIA KORCZAKA



Stres i wypalenie zawodowe

Autor: Assoc. Prof. Nadiya Dubrovina, CSc., PhD.

Wprowadzenie

Środowisko akademickie jest dynamiczne i wysoce konkurencyjne. Role akademickie wymagają ciągłego uczenia się, nauczania, badań i intensywnego przetwarzania informacji. Nieregularne godziny pracy i ciągła interakcja mogą być czynnikami stresogennymi. Stres jest kluczowym czynnikiem prowadzącym do wypalenia zawodowego (WZ) oraz poważnych problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. Profilaktyka koncentruje się na zrozumieniu przyczyn i budowaniu strategii zmniejszania stresu w szkolnictwie wyższym.

Cele

- Wykazanie związku między stresem a zdrowiem zawodowym.
- Rozważenie różnych przyczyn i rodzajów stresu.
- Wyjaśnienie psychosomatycznych mechanizmów powstawania i przebiegu stresu.
- Zrozumienie wpływu stresu na zdrowie (układ nerwowy, hormonalny i odpornościowy).
- Rozumienie wpływu stresu na problemy ze zdrowiem psychicznym.
- Pomiar stresu przy użyciu standardowych skal.
- Identyfikacja przyczyn stresu w pracy i w środowisku społecznym.
- Znajomość mechanizmów zapobiegania stresowi w miejscu pracy.
- Stosowanie skutecznych strategii zapobiegania i zmniejszania stresu w pracy.

Oczekiwane rezultaty

- Zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie diagnozowania i pomiaru stresu.
- Identyfikacja stresorów w miejscu pracy i stresorów społecznych.
- Opracowanie strategii samozarządzania w celu zmniejszenia negatywnych skutków.

Metody

- Opis problemu;
- Burza mózgów;
- Dyskusja;
- Graficzna analiza przyczynowo-skutkowa;
- Synteza rozwiązań.

Metodologia warsztatów

- Grupy są tworzone losowo z różnych uniwersytetów.
- Uczestnicy wypełniają krótką samoocenę stresu. Korzystając z flipchartów / dużego papieru, grupy formułują propozycje i projektują prezentację wizualną.
- Każda grupa przedstawia swoją analizę sytuacji i proponowane rozwiązania.

Zadania grupowe (I)

- Identyfikacja przyczyn i rodzajów stresu w środowisku zawodowym i społecznym.
- Zmierzenie poziomu stresu za pomocą standardowego kwestionariusza.
- Przedstawienie 5-letniej trajektorii psycho-emocjonalnej/fizycznej od -5 (bardzo źle) do +5 (bardzo dobrze).

Zadania grupowe (II)

- Zaznaczanie wzlotów/spadków/stabilnych okresów i wydarzeń wpływających na trajektorię.
- Opisywanie typowych i indywidualnych sytuacji stresowych w pracy i w życiu społecznym.
- Określenie związku między różnymi rodzajami stresu a wypaleniem zawodowym.
- Zaproponowanie strategii zapobiegania i zmniejszania stresu w pracy i w życiu społecznym.

Czym jest stres?

- Stres to każda zmiana powodująca fizyczne, emocjonalne lub psychiczne napięcie - reakcja organizmu na wszystko, co wymaga uwagi lub działania. Może przyczyniać się do frustracji, zmartwień, zmęczenia i wypalenia.

Rodzaje stresu - według wpływu

- Eustres (stres pozytywny): zwiększa wydajność i koncentrację (np. adrenalina przed wyścigiem, trudne terminy).
- Dystres (stres negatywny): przytłacza i prowadzi do zmęczenia, wyczerpania i złego stanu zdrowia z powodu ciągłej presji.

Rodzaje stresu - według czasu trwania

- Ostry stres: krótkotrwały, powszechny; niekoniecznie szkodliwy, choć denerwujący.
- Epizodyczny ostry stres: częste krótkotrwałe epizody; ciągły niepokój i przytłoczenie.
- Przewlekły stres: długotrwały, pozornie nieunikniony stres o szkodliwych skutkach.

Rodzaje stresu - według źródła

- Psychologiczny/emocjonalny: smutek, drażliwość, poczucie winy, zmartwienia; problemy w związku/finansowe.
- Fizyczny: choroba, uraz, intensywny wysiłek, brak równowagi hormonalnej, niezdrowa dieta/sen.
- Kognitywny: wysokie wymagania umysłowe, wielozadaniowość, rozproszenie uwagi, przeciążenie.
- Społeczny: wystąpienia publiczne, konieczność nawiązywania kontaktów, brak wsparcia, izolacja.

Rozpoznawanie stresu - poznawczego i emocjonalnego

- Poznawczy: trudności z koncentracją, zmartwienia, niepokój, problemy z pamięcią.
- Emocjonalny: złość, drażliwość, strach, zmiany nastroju.

Rozpoznawanie stresu - fizycznego i behawioralnego

- Fizyczny: wysokie ciśnienie krwi, bóle głowy, spocone dłonie, napięcie mięśni, ból szyi, zmiany masy ciała, częste infekcje, zgrzytanie zębami, problemy trawienne, zmiany cyklu/popędu płciowego.
- Behawioralny: słaba dbałość o siebie, ograniczony wypoczynek, uzależnienie od alkoholu/narkotyków.

Mechanizmy - psychologiczne

- Percepcja zagrożenia/wyzwania (presja pracy, oczekiwania, negatywne myśli).
- Aktywacja autonomicznego układu nerwowego i osi HPA.
- Pobudzenie współczulne (epinefryna/norepinefryna) przygotowuje do działania.
- Zawężenie funkcji poznawczych i ograniczenie funkcji wykonawczych.

Mechanizmy - fizjologiczne

- Zaburzenia homeostazy spowodowane stresorami fizycznymi (uraz, choroba, utrata snu).
- Bezpośrednia aktywacja szlaków autonomicznych i HPA.
- Uwalnianie hormonów: epinefryny, norepinefryny, kortyzolu.

Ujednolicona reakcja na stres

- Reakcja "walcz lub uciekaj" inicjowana przez stresory psychologiczne lub fizjologiczne.
- Kaskada hormonalna podnosi tętno, ciśnienie krwi; mobilizuje energię.
- Przewlekła aktywacja → niekorzystne skutki fizjologiczne i psychologiczne.

Stres i zdrowie - kluczowe punkty

- Ostry stres może wywołać intensywne reakcje autonomiczne; u wrażliwych osób może on wywołać incydenty sercowe. Przewlekły stres utrzymuje nadaktywność układu autonomicznego, uszkadzając układy organizmu i pogarszając zdrowie psychiczne. Pierwotnie adaptacyjny, system "walcz lub uciekaj" aktywuje się teraz w nowoczesnych sytuacjach, w których ani bieganie, ani walka nie są odpowiednie.

Choroby związane ze stresem

- Rak; Przewlekły ból; Cukrzyca; Zmęczenie; Choroby zapalne; Wypadanie włosów; Choroby serca; Zaburzenia czynności tarczycy;
- Otyłość; Zaburzenia seksualne; Problemy skórne; Zaburzenia snu; Choroby zębów; Wrzody.

Samoocena - Skala stresu

- Skorzystaj z krótkiego badania przesiewowego związanego z pracą (np. Workplace Stress Scale™).
- Wskazówki: oceń, jak często stwierdzenia opisują twoje samopoczucie w obecnej pracy.
- Podziel się wynikami w parach/małych grupach; zidentyfikuj priorytetowe czynniki stresogenne, którymi należy się zająć.

Stress Solutions - Edukacja i ocena

- Media edukacyjne dotyczące mechanizmów stresu i zarządzania nim (krótkie serie).
- Zatwierdzone testy samooceny (np. Rosch Stress Profiler, Stress Mastery Questionnaire).
- Ustrukturyzowane kursy/praktyki z przewodnikiem (np. medytacja, strategie poznawcze).
- Stałe zasoby (artykuły/podcasty) w celu wzmocnienia.

Techniki radzenia sobie ze stresem

- Wyobrażenia kierowane; Medytacja; Progresywne rozluźnienie mięśni; Głębokie oddychanie; Spacery;
- Wsparcie społeczne; Uściski; Aromaterapia; Kreatywność; Zajęcia rekreacyjne; Zdrowa dieta;
- Ćwiczenia; Joga; Wdzięczność; Pozytywne mówienie o sobie; Ocena priorytetów; Eliminacja stresorów; Suplementy (ostrożnie).

Literatura

- Selye H. (1950). Stres i ogólny zespół adaptacyjny. Br Med J.
- Godoy LD et al. (2018). Neurobiologia stresu: Koncepcje i implikacje kliniczne. Front Behav Neurosci.
- Swaab DF, Bao A-M, Lucassen PJ (2005). System stresu w ludzkim mózgu. Ageing Res Rev.
- Yaribeygi H. et al. (2017). Wpływ stresu na funkcjonowanie organizmu: Review. EXCLI J.