



## **KIEDY PRACA ZACZYNA NUDZIĆ. BAGATELIZOWANIE ZJAWISKA WYPALENIA ZAWODOWEGO**

Nawet najciekawsza praca może człowieka znudzić. Co ciekawe, w zawodach związanych z pasją i zainteresowaniami jednostki może dojść do zjawiska *burnout syndrome*, czyli wypalenia zawodowego. Tempo i pośpiech w pracy, wydłużony czas jej trwania, osłabienie kontaktów interpersonalnych w przedsiębiorstwach sprawia, że wypalenie dotyka coraz więcej osób. Ludzie odczuwają negatywne stany emocjonalne, objawiające się fizycznym i psychicznym wyczerpaniem, awersją oraz beczynnością. Objawy są podobne do symptomów nudy apatycznej. Relacje pojęć nudy i wypalenia zawodowego są ze sobą na poziomie omawiania oznak zjawiska *burnout syndrom*. Można odnieść wrażenie, że wypalenie zawodowe to znudzenie danym zawodem.

Zawody wymagające bliskiego kontaktu, tzw. twarzą w twarz, narażone są na silne przeładowanie emocjonalne, które w efekcie prowadzi do licznych negatywnych konsekwencji dla człowieka. Nadmierne zaangażowanie w zawodach takich jak nauczyciel, menedżer, pracownik działów HR, psycholog, prawnik, pielęgniarka sprawia, że są to profesje szczególnie narażone na wystąpienie wypalenia zawodowego.

Zjawisko to jest często trywializowane i bagatelizowane, ponieważ w porównaniu z kwestiami finansowymi jest to problem uznawany za nieznaczący i niezagrażający funkcjonowaniu firmy. Kiedy u pracowników pojawiają się symptomy wypalenia zawodowego, pracują nadal jest przez nich wykonywana, nawet jeśli nie tak efektywnie, jak dotychczas. Czasami jest ono traktowane, jako wymówka, a nie jako realne zagrożenie nie tylko dla samej jednostki, ale przedsiębiorstwa w wyniku ujemnego sprzężenia zwrotnego. Stanowi istotny barometr w przypadku społecznej dysfunkcji zawodowej. Bagatelizowanie go, w wymiarze indywidualnym i społecznym, naraża na szwank nie tylko przedsiębiorstwa, dalszy ich rozwój na rynku, ale przede wszystkim ma negatywny wpływ na jednostkę i jej funkcjonowanie w środowisku pracy oraz samym społeczeństwie.

W prezentowanym referacie zostaną szczegółowo omówione przykłady zawodów narażonych na wypalenie zawodowe i środków zaradczych zmniejszające ryzyko jego występowania.