

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

Człowiek jest stworzony do pracy (por. Rdz 1,28; 2,15). Praca zawodowa w życiu dorosłym człowieka zajmuje znaczące miejsce, jest szansą jego rozwoju, często daje również poczucie realizacji i sensu życia. Jednak może stać się źródłem poczucia dyskomfortu, nadmiernego stresu, a w czasach współczesnych, w kontekście wzrastających wymagań, także niekorzystnych dla zdrowia zachowań. Efektem takiego stanu rzeczy może być postępujący proces wypalenia zawodowego.

Zagadnienie wypalenia zawodowego zostało już dość obszernie opisane. We współczesnym świecie ten temat jest niezwykle aktualny, dlatego wielowymiarowe i wieloaspektowe są jego opracowania. Ma to związek z szybkimi przemianami społecznymi, które są tak intensywne, że zmuszają do rewizji dotychczasowych podejść do problemu stresu zawodowego i radzenia sobie z nim oraz do wypalenia zawodowego, a także do nieustannej refleksji w tym zakresie. W ten obszar problematyki badawczej wpisuje się książka Patrycji Stawiarskiej *Wypalenie zawodowe w perspektywie wyzwań współczesnego świata*.

Recenzowane opracowanie zasługuje na uwagę, ponieważ dotyczy refleksji nad udzieleniem odpowiedzi w kwestii współczesnych pytań dotyczących pogłębionych badań nad zjawiskiem wypalenia zawodowego. Są one związane nie tyle z samą pracą, co raczej z sytuacjami, w których praca zawodowa staje się źródłem niezadowolenia, stresu i wypalenia zawodowego. Całość opracowania składa się z krótkiego wprowadzenia, piętnastu rozdziałów i dość obszernego wykazu bibliografii.

Autorka wskazuje na niewystarczalność dotychczasowych koncepcji podejmowanego zjawiska, zwłaszcza w odniesieniu do zawodów tzw. wysokiego ryzyka. Zwraca uwagę na znaczenie czynników indywidualnych i środowiskowych, składających się na kompetencje i umiejętności danego człowieka, które warunkują radzenie sobie ze stresem. Podejmuje również kwestię predyspozycji indywidualnych oraz warunków pracy zawodowej, a także zagrożenia wypaleniem zawodowym w różnych zawodach, ze szczególnym uwzględnieniem pracy angażującej intensywnie w kontakty z innymi ludźmi. Jest to związane z jakością życia zawodowego, satysfakcją z pracy, sukcesami. Autorka dokonuje analizy ważniejszych zjawisk patologicznych w miejscu pracy, do których zaliczany jest również pracoholizm jako zjawisko wielowymiarowe. Podejmuje jednocześnie istotny, zwłaszcza współcześnie, problem umiejętności godzenia ról zawodowych i rodzinnych, podkreślając znaczenie elastycznych form zatrudnienia.

Omawiane pojęcie wypalenia zawodowego jest bardzo szerokie i obecnie wykracza poza kontekst jedynie zawodowy. Dotyczy bowiem również osób podejmujących w codziennym życiu aktywność, która może skutkować identycznymi objawami. Chodzi np. o wolontariat społeczny czy długotrwałą opiekę nad osobą niepełnosprawną w rodzinie. Problem wypalenia występuje także u sportowców oraz polityków. W obliczu wzrostowych tendencji doświadczania stresu zawodowego i wypalenia zawodowego niezbędne jest wypracowanie skutecznych metod przeciwdziałania tym niepożądanym zjawiskom. Z tego powodu Autorka w omawianej publikacji prezentuje propozycje pracy warsztatowej dotyczącej strategii poprawienia relacji z pracą, rozwoju kompetencji społecznych, asertywności w miejscu pracy, radzenia sobie ze stresem i zarządzania miejscem pracy. Podaje również podstawy teoretyczne przygotowania i opracowania programów profilaktycznych w miejscu pracy w zakresie wypalenia zawodowego. Autorka wskazuje również na możliwości pomocy osobom zagrożonym wypaleniem zawodowym.

Szczególnie ważny wydaje się rozdział przedostatni dotyczący etyki pracy we współczesnym świecie. Wobec konsumpcjonizmu etos pracy stanowi niejako alternatywę. Tymczasem nie można pomijać aspektów moralnych podejmowanych działań, również w środowisku pracy. Autorka słusznie stwierdza, że „orientacja na interes własny, bez względu na aspekty moralne, skutkuje poczuciem winy, utratą sensu, a także wielowymiarowymi problemami zdrowotnymi. Stres zawodowy i wypalenie zawodowe wydają się tutaj również być oczywistymi możliwymi konsekwencjami” (s. 197). Niestety, na temat etyki pracy w kontekście wypalenia zawodowego Autorka jedynie wzmiankuje w krótkim rozdziale liczącym zaledwie dwie strony.

Książkę zamyka ostatni rozdział zatytułowany *Dokąd zmierzamy, czyli perspektywy na najbliższą przyszłość*. Stanowi on jednocześnie swego rodzaju podsumowanie całości książki i zawiera istotne sugestie, spośród których szczególną uwagę zwraca potrzeba psychoedukacji w zakresie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w większym zakresie niż obecnie, z uwzględnieniem przyszłych pracowników. Istotne jest również znacznie uważniejsze przyjrzenie się zjawiskom patologicznym w miejscach pracy, które to zjawiska mogą być i często stanowią przyczynę wypalenia zawodowego.

Od strony formalnej, układu treści zawartej w niniejszej książce, należy podkreślić, że konstrukcja recenzowanego opracowania jest poprawna, tytuły rozdziałów są dobrane w sposób czytelny, poszczególne rozdziały zaś zostały ułożone w logiczną i uzasadnioną merytorycznie całość. Należy stwierdzić, że książka Patrycji Stawiarskiej jest solidnie przygotowanym opracowaniem w oparciu o rozległą literaturę i stanowi bogate źródło wiedzy dla czytelnika zainteresowanego problematyką wypalenia zawodowego. Może być ona przydatna nie tylko dla psychologów, ale również dla pedagogów, pracodawców, pracowników, studentów pedagogiki i kierunków społecznych, wychowawców-praktyków, nauczycieli, a także dla wszystkich, którzy mają do czynienia z problemem wypalenia zawodowego i szukają sposobu jego rozwiązania.