****

Monika Rogo  
Biuro Rzecznika Prasowego Uniwersytetu Gdańskiego

ul. Bażyńskiego 8

80-309 Gdańsk

tel.: (58) 523 25 84

e-mail: [monika.rogo@ug.edu.pl](mailto:monika.rogo@ug.edu.pl)

<http://www.ug.edu.pl/pl>

Gdańsk, 4 marca 2020

**Informacja prasowa**

**„Superwizja. Jak chronić się przed wypaleniem zawodowym i utratą zdrowia”**

**Kolejna książka badaczki UG dot. problemu wypalenia zawodowego**

**Wypalenie zawodowe staje się coraz bardziej powszechnym zjawiskiem i stanowi ogromne zagrożenie, z jakim aktywne zawodowo osoby muszą się zmierzyć w XXI wieku. Monografia „Superwizja. Jak chronić się przed wypaleniem zawodowym i utratą zdrowia” to kolejna książka   
dr Beaty Mańkowskiej, adiunkta w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, badaczki wypalenia zawodowego oraz autorki publikacji w tym zakresie. Książka została opublikowana w zeszłym tygodniu i stanowi niejako kontynuację i odpowiedź na tę pierwszą: „Wypalenie zawodowe. Źródła, mechanizmy, zapobieganie”, zgłębiającą istotę i mechanizmy wypalenia zawodowego.**

Kiedyś uważano, że wypalenie zawodowe grozi głównie przedstawicielom zawodów związanym z kontaktem z ludźmi oraz niesieniem im pomocy, np.: lekarzom, pielęgniarkom, nauczycielom, pracownikom socjalnym czy psychologom, ale według obecnego stanu wiedzy, jak podkreśla autorka książki dr Beata Mańkowska, na syndrom ten narażeni są przedstawiciele wszystkich zawodów i w każdym wieku, choć szczególnie osoby młode i rozpoczynające dopiero karierę zawodową – pełne zapału i idealizmu zawodowego, który, w zderzeniu z rzeczywistymi wymogami i warunkami pracy okrutnie rozczarowuje.

Z książki czytelnik dowie się m.in.:

- czym jest superwizja i dlaczego warto z niej korzystać;

- jak przygotować się do uczestnictwa w superwizji;

- kim powinien być superwizor;

- co oznaczać mogą dobre lub złe praktyki superwizyjne.

– *Superwizja własnej pracy zawodowej stanowi formę profesjonalnego wsparcia i rozwoju w miejscu pracy, doskonalącą kompetencje pracowników poprzez systematyczny proces konsultacyjny. Celami tak pojmowanej praktyki jest pomoc w pełniejszym zrozumieniu siebie i innych, poznanie źródeł osobistych trudności oraz znajdowanie optymalnych rozwiązań dla problemów rodzących się i rozwijających w środowisku pracy* *–* tłumaczy dr Beata Mańkowska.

Premiera książki odbyła się w zeszłym tygodniu i jest już dostępna w księgarniach.

Publikacja łączy naukowy charakter (co uwiarygadnia zawarte w niej treści oparte o rzetelną wiedzę i badania naukowe) z uniwersalnością przekazu - kierowana jest bowiem nie tylko do przedstawicieli świata nauki, ale i szerszego grona odbiorców: polityków, urzędników, decydentów, przełożonych i podwładnych, wszystkich osób aktywnych zawodowo.

Misją przyświecającą autorce jest rozpowszechnienie wiedzy o superwizji, uznanej przez badaczy na całym świecie oraz praktykujących ją specjalistów, za jedną z najskuteczniejszych metod zapobiegania wypaleniu zawodowemu, jak również zachęta do jej powszechnego stosowania.

Tym samym autorka przełamuje wieloletni stereotyp, wedle którego stosowanie superwizji zastrzeżone było niemal wyłącznie dla specjalistów z zakresu psychoterapii. Przedstawia znacznie szersze możliwości i zakresy jej zastosowań w różnych środowiskach zawodowych, zachęcając

do powszechnej i regularnej praktyki.

– *Niniejsza monografia wyjaśnia pojęcie superwizji własnej pracy zawodowej, znacząco poszerzając możliwe obszary jej zastosowania jako metody profesjonalnego wsparcia chroniącego przed wypaleniem zawodowym i utratą zdrowia. Tym samym stanowi zaproszenie do jej powszechnego stosowania w różnych środowiskach zawodowych. Zgodnie bowiem z aktualnym stanem wiedzy, wypalenie zawodowe , ze względu na swą kontekstualną naturę zagraża potencjalnie każdej osobie aktywnej zawodowo bez względu na pełnione role, branżę zawodową czy pełnione stanowisko* – dodaje autorka książki.

Dr Beata Mańkowska jest psychologiem klinicznym i wieloletnim superwizorem konsultującym trudności, z jakimi borykają się pracownicy na różnych stanowiskach. Łączy praktykę z teorią, bowiem w 2012 roku obroniła z wyróżnieniem rozprawę doktorską pt. „Wpływ stresogennych warunków pracy, cech osobowości oraz stylów radzenia sobie ze stresem na wypalenie zawodowe pracowników pomocy społecznej”, a obecnie jako adiunkt Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego kontynuuje swe zainteresowania badawcze zagadnieniem stresu w miejscu pracy, wypalenia zawodowego oraz. ochrony przed jego skutkami.

Badaczka UG pozostaje z nadzieją, iż przedstawione w książce treści przyczynią się do pogłębionej refleksji wszystkich podmiotów zainteresowanych kondycją psychofizyczną i stanem zdrowia osób aktywnych zawodowo w Polsce. Te bowiem w największym stopniu warunkują wysoką jakość wykonywanej pracy. Superwizja, jako systemowe strategiczne rozwiązanie, zdaje się owe wspólne interesy zabezpieczać, chroniąc zdrowie pracowników, zapobiegając destrukcji procesu wypalenia zawodowego kadr, podtrzymując wysokie morale w zespole, satysfakcję z pracy oraz efektywność działań zawodowych. Jako fenomen stary i dobrze znany, lecz na nowo przywołany w dobie rosnącej stresogenności wymagań i warunków pracy, wpisuje się w palące zapotrzebowanie polskiego rynku pracy.