

Uniwersytet Jagielloński rozwija platformę wsparcia psychologicznego dla osób aktywnych zawodowo. Jej głównym celem jest przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, a także wspomaganie działów HR i pracodawców w zarządzaniu zasobami ludzkimi. Nowe narzędzie będzie udostępniane użytkownikom przez Internet w trybie online.

Główną ideą internetowej platformy jest zwiększenie świadomości zarówno pracowników, jak i pracodawców w zakresie przyczyn i konsekwencji przeciążeń zawodowych oraz stanów wyczerpania. Rozwiązanie ma jednocześnie stymulować proaktywne postawy i pomagać w znajdowaniu rozwiązań w sytuacjach wypalenia zawodowego.

StrongUJ, czyli wsparcie psychologiczne online

Platforma, rozwijana pod nazwą StrongUJ (gra słów z jęz. angielskiego „strong – mocny” oraz skrótu od „Stress on Growth – Nacisk na rozwój”), jest wynikiem kilkuletniej pracy badawczej pod kierunkiem dr hab. Krystyny Golonki prof. UJ oraz dr Bożeny Gulla z Instytutu Psychologii Stosowanej na Wydziale Zarządzania i Komunikacji Społecznej UJ. Badania realizowano w ramach grantów NCN (projekt SONATA Bis: „Wypalenie zawodowe z perspektywy neuronalnej – analiza wskaźników elektrofizjologicznych z zastosowaniem gęstego zapisu EEG”) oraz NCBR (projekt TANGO: „Opracowanie platformy dla wsparcia psychologicznego osób doświadczających kryzysów zawodowych”).

StrongUJ złożony jest z trzech modułów. - *Zaprojektowaliśmy tę platformę tak, by każda osoba aktywna zawodowo mogła samodzielnie ocenić, czy i w jakim stopniu może być narażona na zjawisko wypalenia zawodowego. Gdy w wyniku badania pojawią się niepokojące sygnały, w ramach tej samej platformy można uzyskać różne formy pomocy, które pozwolą podjąć działania adekwatne do zdiagnozowanej sytuacji. Z drugiej strony platforma może służyć pracodawcom jako dodatkowe narzędzie wspomagające procesy rozwojowe. Może być to szczególnie przydatne dla organizacji, którym zależy na dobrostanie swoich pracowników i które poprzez dialog z pracownikami chcą się systematycznie doskonalić –* wyjaśnia dr hab. Krystyna Golonka, prof. UJ.

Od diagnozy do konkretnego działania

Sercem platformy StrongUJ jest moduł diagnostyczny. Opracowano go w oparciu o wiedzę akademicką, wyniki prac badawczych oraz dostępne narzędzia diagnozy zdrowia psychicznego. Moduł ten służy ustaleniu rzetelnej, indywidualnej oceny sytuacji użytkownika. Wstępna ocena stawiana jest na podstawie odpowiedzi udzielonych w rozbudowanym badaniu ankietowym. Po wypełnieniu kwestionariusza online użytkownik otrzymuje informację zwrotną w postaci raportu. W zależności od wyniku badania otrzymuje też różnego rodzaju zalecenia. Wskazania mogą dotyczyć samodzielnej pracy rozwojowej, ćwiczeń lub zalecenia kontaktu ze specjalistą zdrowia psychicznego.

Drugi moduł StrongUJ obejmuje repozytorium materiałów wspomagających osoby doświadczające przeciążeń w pracy, stresu czy wypalenia. Zgromadzono w nim materiały edukacyjne, propozycje ćwiczeń oraz różnego rodzaju zadania, mające pomagać tym osobom, które mogą poprawić swój dobrostan poprzez samodzielną pracę. Udostępniane w trybie online treści mają też za zadanie budować świadomość pracowników oraz wspomagać ich na wczesnych etapach wypalenia zawodowego, gdy pojawiają się pierwsze symptomy lub gdy zostaną zidentyfikowane pierwsze czynniki takiego ryzyka.

Trzecią częścią platformy StrongUJ jest moduł Wsparcie, który umożliwia bezpośredni kontakt ze specjalistami w obszarze problemów zawodowych – psychologami i psychoterapeutami.

- Każdy użytkownik w trakcie korzystania z platformy, o ile na podstawie badania pojawi się takie zalecenie, uzyskuje możliwość odbycia co najmniej jednego indywidualnego spotkania ze specjalistą. Co ważne, specjalista taki jeszcze przed spotkaniem ma dostęp do wyników wstępnej diagnozy, co usprawnia efektywność pierwszej konsultacji. Jeśli sytuacja tego wymaga, użytkownicy będą mogli kontynuować spotkania, by skupić się na znalezieniu odpowiednich rozwiązań. Moduł ten zostanie ponownie uruchomiony, gdy zdobędziemy wsparcie projektowe – dodaje prof. Krystyna Golonka.

Pomoc dla pracowników i pracodawców

StrongUJ powstał z myślą zarówno o aktywnych zawodowo osobach narażonych na problem wypalenia zawodowego, jak i o pracodawcach, którzy są zainteresowani wdrażaniem w swoich organizacjach działań budujących dobrostan pracowników. Platforma może służyć także instytucjom publicznym odpowiedzialnym za kształtowanie polityki zatrudnienia, takim jak wojewódzkie urzędy pracy.

- Jeżeli to pracodawca zaprasza swoich pracowników do przeprowadzenia badania diagnostycznego, informacje zwrotne mogą posłużyć mu do kształtowania polityki wspierania pracowników i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Z takim narzędziem pracodawcy zyskają co najmniej kilka korzyści. Na pewno łatwiej będzie im redukować rotację pracowników. Łatwiej też będzie podejmować działania przyczyniające się do wzrostu zadowolenia i satysfakcji pracowników i lepszego dopasowania załogi do określonych zadań oraz realizowania dzięki temu długofalowych celów organizacji. Co więcej, praca z informacjami zwrotnymi od pracowników i wynikami z ich diagnoz może stanowić zestaw bardzo cennych wskazówek dla samodoskonalących się przedsiębiorstw – mówi dr Bożena Gulla z Instytutu Psychologii Stosowanej UJ.

W opinii badaczek takie dwutorowe wykorzystanie platformy przynosi najwięcej korzyści w układzie pracodawca-pracownik ze względu na złożoność problematyki wypalenia zawodowego. Nie wszystkie przyczyny tego zjawiska wynikają tylko ze środowiska pracy. Wiele z nich może mieć związek z indywidualnymi uwarunkowaniami badanych osób lub pojawiać się na styku osobistych doświadczeń i specyfiki pracy. W każdym przypadku autorefleksja i rozpoznanie przyczyn niepokojących zjawisk może dawać cenne wskazówki odnośnie tego, jak w danej sytuacji można pomóc pracownikowi i jednocześnie jak usprawnić istniejące w organizacji rozwiązania.

Stres w pracy i wypalenie zawodowe to choroby cywilizacyjne

Według różnych szacunków i badań zdecydowana większość (około 3 na 4 osoby) aktywnych zawodowo Polaków przyznaje, że ich praca wiąże się ze stresem, a około dwie trzecie odczuwa symptomy wypalenia zawodowego. Sytuacji nie sprzyja fakt, iż na tle innych krajów UE to właśnie w Polsce w każdym miesiącu przepracowujemy niemal najwięcej godzin. Do tego należy dołożyć niepewną sytuację geopolityczną oraz ogół obciążeń, jakie dotknęły szerokie grupy pracujących Polaków w czasie pandemii.

- Wypalenie zawodowe pojawia się najczęściej w wyniku przewlekłego stresu wynikającego z pracy. Chroniczny stres ma wiele źródeł, a jego rozwój uwarunkowany jest wieloma czynnikami i zmiennymi. Statystyki wyraźnie wskazują, że wypalenie zawodowe w Polsce to problematyka o niepokojącej tendencji wzrostowej. Warto zatem poszukiwać rozwiązań o charakterze systemowym, ale też narzędzi, które będą pomagać zarówno pracownikom, jak i pracodawcom w przeciwdziałaniu tego negatywnego zjawiska – dodaje prof. Krystyna Golonka.

- Projekt z uwagi na skalę zjawiska stresu zawodowego i wypalenia ma duży potencjał rozwojowy. Uczelnia obecnie poszukuje partnerów, którzy będą zainteresowani dalszym rozwojem platformy i

UJ wdraża platformę online do walki z wypaleniem zawodowym

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: piątek, 13, wrzesień 2024 10:19

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 542

propagowaniem jej w różnych środowiskach. Jednym z głównych naszych celów jest obecnie przekalowanie tego rozwiązania, co wiąże się z koniecznością wdrożenia automatyzacji procesów realizowanych w module diagnostycznym. Chodzi o to, by w jednym czasie z platformy mogła korzystać dowolna liczba użytkowników czy podmiotów gospodarczych. Obecnie jeszcze te funkcjonalności są ograniczone – wyjaśnia dr inż. Gabriela Konopka-Cupiał, Dyrektorka Centrum Transferu Technologii UJ, CITTRU.

Platforma StrongUJ udostępniana jest nieodpłatnie pod adresem: stronguj.project.uj.edu.pl

Źródło: IP