

---

Czasem angażujemy się w pracy emocjonalnie. Zdarza się też, że nie ograniczamy się w niej jedynie do zadań wpisanych w zakres obowiązków. Czy otrzymujemy za swoje zaangażowanie słowa podziękowania bądź pochwały? Czy bez wdzięczności bylibyśmy w stanie utrzymać wysoki poziom satysfakcji z pracy? Czy wiemy, jak tę wdzięczność ćwiczyć na co dzień?

Wiele osób związanych zawodowo z edukacją mówi otwarcie o satysfakcji czerpanej z pracy. Warto pokusić się o refleksję nad jej źródłami. Odczucie bycia dobrym, pomocnym, wspierającym może bowiem nadawać pracy sensu, a to z kolei buduje poczucie szczęścia pracownika.

Gdy czujemy się potrzebni lub mamy świadomość bycia częścią ważnego projektu, oddaliśmy ryzyko wypalenia zawodowego, pojawia się satysfakcja z pracy (pamiętajmy, że jest ona składową budowania dobrostanu psychicznego). Zadowolenie z siebie w pracy może być też istotnym elementem budowania kompetencji psychicznych, oczywiście gdy nie przybiera skrajnej postaci, np. pracobolizmu. Ochrona przed wypaleniem czy inwestycja w samorozwój wydają się więc wystarczającą korzyścią dla pracownika. Zdarza się, że nie oczekuje on niczego więcej. Może poza podziękowaniem, pochwałą, zauważeniem starań. W ten sposób dochodzimy do zagadnienia wdzięczności – jakże ważnej w naszej pracy.

## Podziękowanie za pracę

„Dyrektorze, dziękuję, że pan nas zauważa”, „Pani dyrektor, dziękuję, że pani nas chwali i dziękuje nam za naszą pracę” – to słowa miłe, czasem nawet zaskakujące, choć powinno być zupełnie naturalną sprawą, że dobrą pracę się zauważa, a nawet chwali. Najczęściej gdy pracownicy doświadczyli wcześniej tego, iż szef ich nie chwalił, nie mówił „dziękuję”, gdy ktoś coś dobrze zrobił („To przecież jego/jej obowiązki, nie ma potrzeby dziękować”), ale np. często krytykował i wytykał błędy, wówczas docenienie i podziękowanie wydają się im czymś nadzwyczajnym. Tymczasem zauważanie tego, co dobre, i mówienie o tym wynika po prostu z wdzięczności (choćby za to, że ma się dobrych pracowników, z którymi może się realizować wyznaczony plan).

## Jak przyjmować pochwały?

Wdzięczność etymologicznie powiązana jest z dziękowaniem. Kiedy nie mamy trudności z przyjmowaniem wdzięczności i potrafimy czerpać z niej zdrową radość, sytuacja wydaje się dobra dla każdej ze stron. Część osób jednak ma problem z przyjmowaniem pochwał, czuje się wówczas niezręcznie. Psychologowie podsuwają pomysł na zaradzenie temu, mianowicie: warto potraktować pochwałę czy podziękowanie jako prezent.

Kiedy chcemy komuś sprawić przyjemność, dajemy tej osobie prezent. Wcześniej wybieramy go, zastanawiamy się, co byłoby miłe, czasem też rozmyślamy, jak to zapakować, w jakich okolicznościach ofiarować. Osoba chcąc kogoś obdarować wkłada w działanie obdarowywania swoje emocje, czasem czas i działanie. Kiedy prezent nie jest dobrze odebrany i w odpowiedzi na podarunek słyszy się: „Ale po co?”, „Nie trzeba było”, „Po co wydawałeś pieniądze?” – to zwyczajnie obdarowującemu może zrobić się smutno, przykro. Prezent zostaje odrzucony, jest niechciany, niedoceniony, niezrozumiany. Podobnie z odrzucaniem podziękowania, kiedy na pochwałę czy komplement mówimy: „Nie, nie..., nie ma za co, daj spokój, nie wygłupiaj się” – to tak, jakbyśmy otrzymując prezent, odpowiedzieli: „Twój prezent nie podoba mi się, nie chcę go, nie interesuje mnie twoja wdzięczność”.

Źródło trudności, z jaką przychodzi nam przyjmowanie podziękowań, może być kulturowo uwarunkowane i wynikać z przekonania, że „należy być skromnym, nie wywyższać się, niegrzecznie jest uważać się za lepszego, skromność to cnota”. Czasem to też wyraz uwarunkowań osobowych („Nie jestem wart pochwał, chwałą mnie, bo nie wiedzą, jaki jestem naprawdę”). Czasem doszukujemy się czegoś w okolicznościach, w jakich czyjaś wdzięczność została okazana („Wiem, że ta pochwała nie jest szczerą, on mnie chwali, bo pewnie czegoś ode mnie chce”).



---

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.  
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

**Korzyści:**

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: [www.oficynamm.pl](http://www.oficynamm.pl)  
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, [bok@oficynamm.pl](mailto:bok@oficynamm.pl)**