

**Львівський державний університет внутрішніх справ**

**Інститут управління, психології та безпеки**

Науково-практичний семінар

# **ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

*(23 квітня 2021 р.)*



***Емоційне вигорання – це запах  
палаючої психологічної проводки***

*А. Морроу*

***Вигорання – це такий психічний  
рахунок, який нам виставляють  
за тривале відчужене ставлення  
до життя***

*А. Ленгле*

**Львів – 2021**

# ПРОГРАМА

## науково-практичного семінару

### «ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»



**БЛОК 1. Професійна діяльність та емоційне вигорання** (рефлексія учасників семінару – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології **Католик Галина**; доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної психології **Ковальчук Зоряна**; кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної психології **Карпенко Наталія**; кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної психології **Карпенко Віталій**; кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної психології **Оксана Христук**; кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної психології **Угрин Ольга**; старший викладач кафедри практичної психології **Калька Наталія**).

**БЛОК 2. Роль професійного стресу у динаміці емоційного вигорання** (кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної психології **Христук Оксана**).

**БЛОК 3. Причини, наслідки та діагностика емоційного вигорання працівника** (кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної психології **Христук Оксана**).

## ПЕРЕРВА



**БЛОК 4. Емоційна компетентність педагога у подоланні емоційного вигорання** (кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної психології **Карпенко Наталія**).



**БЛОК 5. Шляхи профілактики та подолання емоційного вигорання** (нейрографіка як інструмент роботи з емоційним вигоранням) (доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної психології **Ковальчук Зоряна**).



**Синдром емоційного вигорання** – складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження.

Він охоплює три компоненти:

**енергетичний** (брак енергії, фізична перевтома);

**емоційний** (апатія, зниження чутливості та емоційності, байдужість);

**екзистенційний** (формування негативних установок щодо роботи та життя загалом, втрата сенсу діяльності й життя).



### ***Цікаво знати:***

- ознаки синдрому вигорання мають: 85% соціальних працівників, 80% лікарів; 65% педагогів; 60% працівників органів внутрішніх справ;
- до синдрому емоційного вигорання більше схильні жінки;
- найбільш чутливими до вигорання є молоді люди віком 19–25 років;
- найчастіше емоційне вигорання формується після 30 років;
- до емоційного вигорання більше схильні «краці» працівники;
- більш схильними до виникнення емоційного вигорання є працівники, в яких низька заробітна плата.

### ***Причини синдрому емоційного вигорання:***

- напруженість і конфлікти у професійному середовищі;
- недостатня підтримка з боку колег;
- недостатні умови для самовираження, експериментування та інновацій;
- одноманітність діяльності;
- відсутність творчої складової в роботі;
- вкладання в роботу значних особистісних ресурсів;
- недостатнє визнання або ж відсутність позитивного оцінювання з боку керівництва;
- робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру, невирішені особистісні конфлікти;
- відсутність соціальної та психологічної підтримки;
- нерозуміння функціональних обов'язків;
- звичка жити й працювати в швидкому темпі;
- неякісне планування часу без фокусу на пріоритети,
- високий рівень домагань;
- надмірна емоційність через проживання всього особисто;
- невміння сказати «ні»;
- невміння планувати відпочинок і дозволя.

# СИМПТОМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

## Фізіологічні симптоми:

- тривала втома;
- зниження імунітету;
- часті головні болі;
- біль у спині та м'язах;
- зміна картини сну й апетиту;
- запаморочення;
- проблеми з серцем;
- підвищений тиск

## Соціальні симптоми:

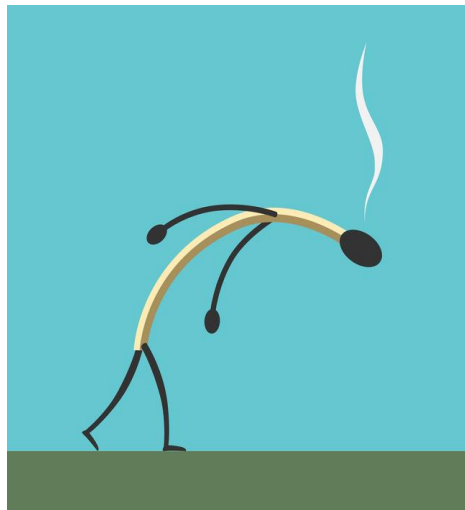
- відсутність енергії для соціальної активності;
- зниження цікавості до дозвілля та хобі;
- соціальні контакти обмежуються роботою;
- відчуття нерозуміння з боку інших;
- відчуття недостатньої підтримки з боку сім'ї.

## Емоційні симптоми:

- незадоволеність собою;
- невпевненість у собі;
- відчуженість;
- почуття безпорадності;
- почуття безвиході;
- цинізм;
- негативізм;
- байдужість;
- апатія;
- дратівливість;
- тривога;
- агресивність;
- неспокій;
- фрустрація;
- самотність

## Поведінкові симптоми:

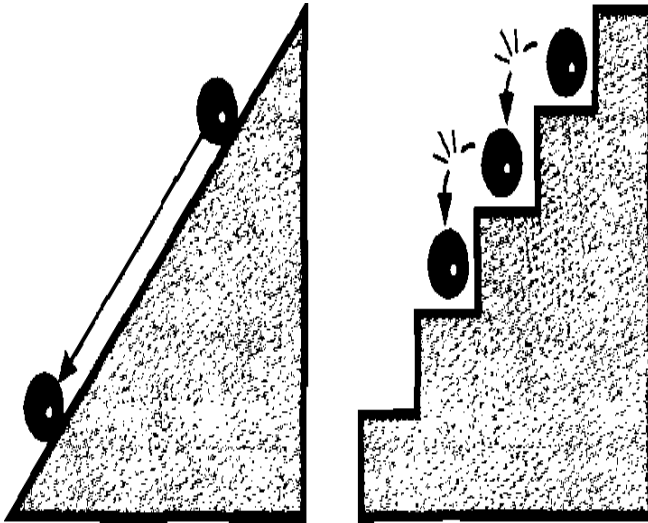
- самоізоляція;
- втеча від відповідальності;
- запізнення або відсутність на роботі;
- постійні виправдання;
- імпульсивність та емоційність у поведінці



## Інтелектуальні симптоми:

- зниження інтересу до нових ідей;
- відсутність альтернативних підходів у вирішенні проблем;
- тяжіння до шаблонів;
- відсутність творчості;
- формалізм у виконанні завдань

## ФАЗИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ



### **Фаза 1. «Виснаження»**

*(знижений емоційний фон,  
байдужість  
і емоційне перенасичення)*

### **Фаза 2. «Деперсоналізація»**

*(негативізм, цинізм,  
заниження самооцінки,  
відчуження, почуття провини)*

### **Фаза 3. «Редукція особистих досягнень»**

*(образ, відчуття нікчемності,  
заниження професійних досягнень  
та успіхів,  
негативізм  
до професійних обов'язків)*

## НАСЛІДКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ:



- погіршення якості виконання професійних завдань;
- фізичне виснаження;
- психологічне дистанціювання від професійних обов'язків;
- цинічне та негативне ставлення до виконання професійних завдань;
- зниження працездатності;
- збільшення кількості конфліктів на роботі і вдома;
- економія емоцій;
- ворожість до оточення;
- професійна стагнація;
- зміна роботи;
- зміна професії.

## ДІАГНОСТИКА СХИЛЬНОСТІ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ



У кожній ситуації тесту Ви маєте відповісти на одне запитання: «Чи дратує вас?..», вказуючи водночас один із трьох варіантів відповіді:

- а) дуже дратує;**
- б) не особливо дратує;**
- в) зовсім не дратує.**

1. Зім'ятий аркуш, який ви хочете прочитати.
2. Літня жінка, одягнена як дівчинка.
3. Надмірна близькість співрозмовника (наприклад, у транспорті в годину пік).
4. Жінка, що палить на вулиці.
5. Хтось кашляє у ваш бік.
6. Недоречний сміх.
7. Коли хтось гризе нігті.
8. Коли хтось намагається вас навчати, що і як робити.
9. Коли людина постійно запізнюється на зустрічі.
10. Коли в кінотеатрі сусіди коментують сюжет фільму.
11. Коли вам намагаються розказати зміст роману, який ви збираєтеся прочитати.
12. Коли вам дарують непотрібні речі.
13. Коли голосно розмовляють у транспорті.
14. Занадто сильний запах парфумів.
15. Надмірне жестикулювання під час розмови.
16. Колега, який часто використовує іноземні слова.

**Підрахунок балів** (відповідь «а» – 3 бали; «б» – 1 бал; «в» – 0 балів).

**30 балів і більше.** Вас точно не можна віднести до категорії терплячих і спокійних людей. Вас дратує все, навіть незначні речі. Ви гарячкові, легко виходите з себе і це неабияк розхитує вашу нервову систему. Також від цього страждає й оточення, бо часто втрачаєте контроль над емоціями.

**12–29 балів.** Вас дратують тільки найнеприємніші речі, але із повсякденних проблем ви не робите драми. До неприємностей Ви можете «повертатися спиною» і доволі легко забуваєте про них.

**11 балів і менше.** Ви дуже спокійна і врівноважена особа, реально дивитесь на життя. Вас нелегко вивести зі стану рівноваги.



## ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПРИ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННІ



*За додатковою інформацією звертайтеся в  
Інститут управління, психології та безпеки  
Львівського державного університету внутрішніх справ*



Україна, 79007,  
м. Львів, вул. Городоцька, 26.  
[www.lvduvs.edu.ua](http://www.lvduvs.edu.ua)

