

Львівський державний університет внутрішніх справ

Інститут управління, психології та безпеки



Науково-практичний семінар

ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

01 квітня 2022 року



*Подолати емоційне вигорання –
це пройти через увесь «емоційний
тунель», щоб урешті дістатися
до світла*

Львів – 2022

ПРОГРАМА
науково-практичного семінару
«ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»



Майстер-клас 1. Життєва енергія: профіль витрат і пошук балансу в умовах воєнного стану (доцент кафедри теоретичної психології, кандидат психологічних наук **Борисюк Ольга**)



Майстер-клас 2. Якщо низький заряд життєвої батареї: шляхи емоційного відновлення (старший викладач кафедри практичної психології **Калька Наталія**, викладач кафедри практичної психології **Легка Андріана**)

Майстер-клас 3. Використання техніки абсорбції у подоланні емоційного вигорання в умовах воєнного стану (доцент кафедри теоретичної психології, кандидат психологічних наук **Борисенко Оксана**)



Майстер-клас 4. Аутогенне тренування (доцент кафедри практичної психології, кандидат психологічних наук, доцент **Куций Олександр**)



Наслідок
невідповідності
між вимогами
до працівника
і його
можливостями

Синдром,
що розвивається
на тлі
хронічного стресу
і супроводжується
виснаженням енергетичних,
емоційних
та особистісних ресурсів
працівника



ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ

Реакція організму
на тривалий
вплив
професійних
стресів середньої
інтенсивності

Результат
внутрішнього
накопичення
негативних емоцій
без їх «розрядки
та вивільнення»

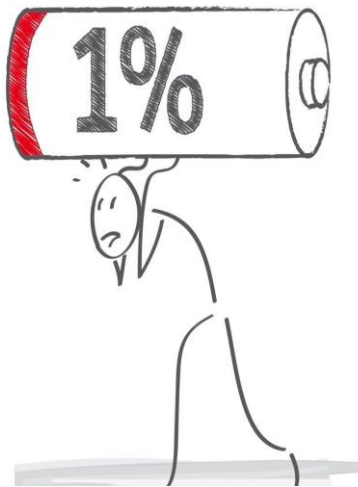


Цікаві факти про емоційне вигорання

- ознаки синдрому вигорання мають:
85 % соціальних працівників;
80% лікарів;
65% педагогів;
60% працівників правоохоронних органів;
- до синдрому емоційного вигорання більше схильні жінки;
- найбільш чутлива до вигорання молодь (19–25 років);
- найчастіше емоційне вигорання формується після 30-ти років;
- до емоційного вигорання більше схильні «кращі» працівники;
- більш схильними до виникнення емоційного вигорання є працівники, в яких низька заробітна плата.

КОМПОНЕНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

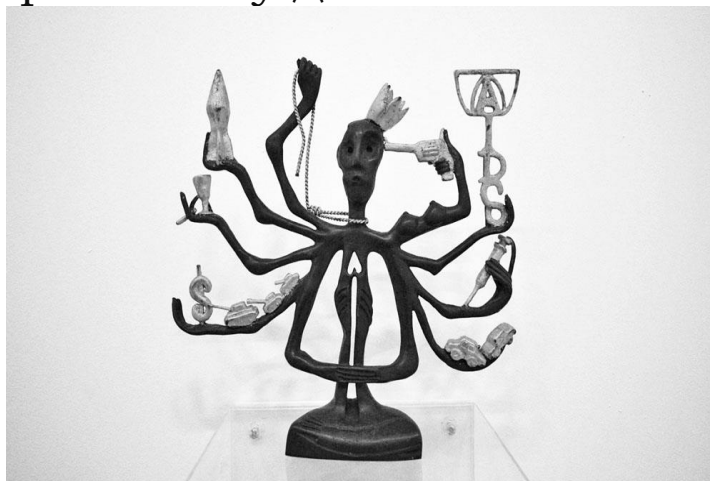
ЕНЕРГЕТИЧНИЙ:
брак енергії,
фізична перевтома



ЕМОЦІЙНИЙ:
апатія, зниження
чутливості
та емоційності,
байдужість



ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ:
формування негативних установок
щодо роботи та життя загалом,
втрата сенсу діяльності й життя





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 у швидкому темпі;
- неякісне планування часу без фокусу на пріоритети;
- високий рівень вимог;
- надмірна емоційність через проживання всього особисто;
- невміння сказати «ні»;
- невміння планувати відпочинок і дозволя.

СИМПТОМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Фізіологічні:

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

Емоційні:

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

Поведінкові:

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



Інтелектуальні:

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

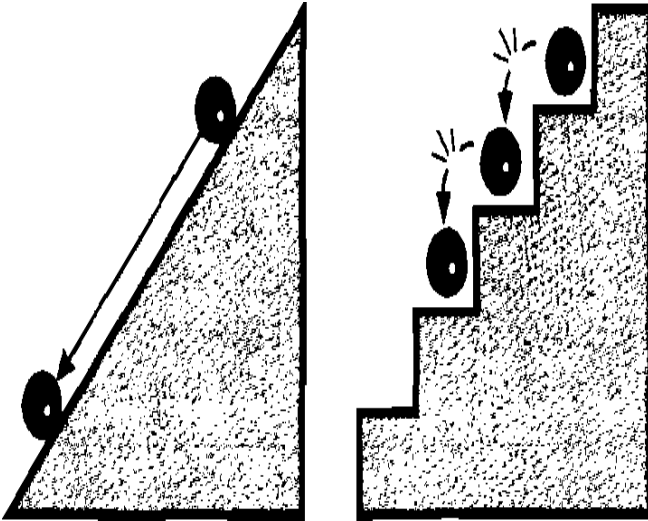
Соціальні:

- 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

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 ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Методика «Моє професійне дерево»

На аркуші паперу з одного боку годиться написати «За що я можу сказати «дякую» своїй роботі», а з іншого – «За що моя робота може сказати «дякую» мені». До кожного пункту слід додати щонайменше 20 тверджень.



Якщо вдасться написати згадану кількість тверджень, емоційного вигорання немає.

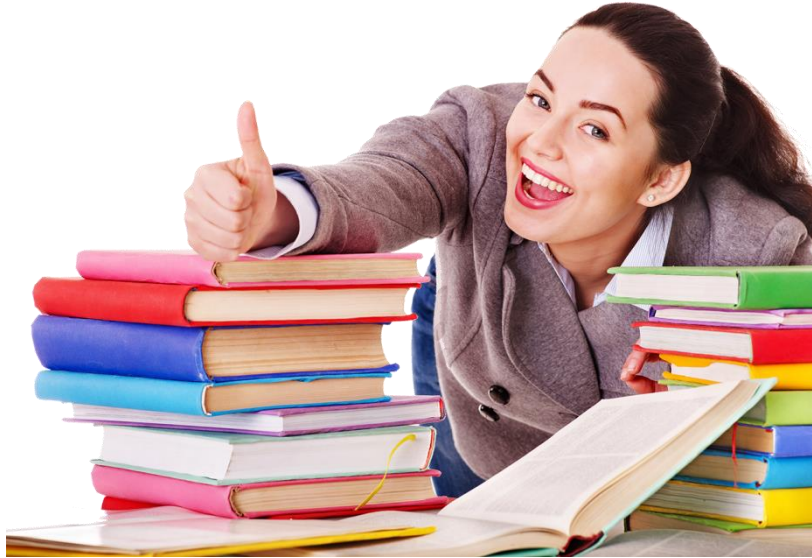
Інтерпретація

Перший бік аркуша демонструє ставлення людини до роботи, від чого вона отримує задоволення, а інший – наскільки вона може похвалити себе за свою роботу. Те, що людина думає про роботу, за що вона цінує себе і її цінують на роботі, є її емоційним ресурсом.

Якщо особа написала менше 8 пунктів, то це тривожний сигнал про емоційне вигорання.

Якщо до 15 пунктів – це ознака того, що людина не цінує себе у роботі.

Профілактика емоційного вигорання



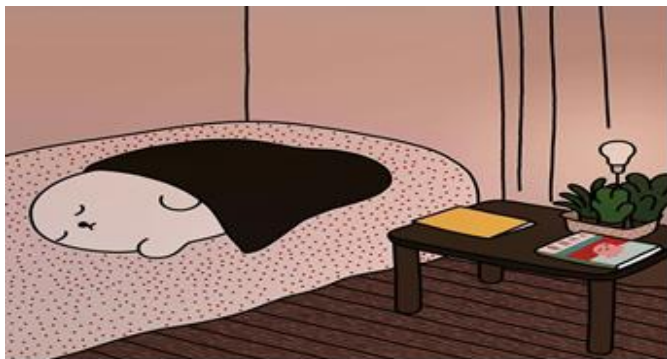
СТВОРЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ СТРАТЕГІЇ:

- ✓ Знаю, **ЩО** допомагає мені позбутися емоційного напруження
- ✓ Планую, **КОЛИ** я це робитиму
- ✓ Розумію, **ХТО** може мене підтримати



«Швидка допомога» при емоційному вигоранні (зарубіжний досвід)

Фінляндський метод «Тюлень»



Вам потрібно на три дні відмовитись від будь-якої діяльності. Лежіть, дивіться телевизор, читайте книгу. Ви й не помітите, як швидко засумуєте за роботою.

Французький метод «Садівництво»



Копирсання у землі і висаджування квітів ефективно відволікає від негативних емоцій та похмурих думок.

Американський метод «Дитячий садок для дорослих»



Дитячі ігри, спонтанні буденні емоції та примхи у дорослих можуть стати рятівним способом зниження емоційного напруження.



ТЕХНІКА ДЛЯ ЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ



- ✓ Напишіть 10 найприємніших для Вас справ.
- ✓ Оцініть їх за рівнем приємності: від 1 до 10.
- ✓ Тепер оцініть їх за доступністю.
- ✓ А тепер – за частотою використання!
- ✓ І нарешті – внесіть їх у свої життєві плани!



**Світить,
світяться
і не згорайте!!!**

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

**Україна, 79007,
м. Львів, вул. Городоцька, 26; вул. Кривоноса, 1.**

www.lvduvs.edu.ua

