

# ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

ПІДГОТУВАЛА СТУДЕНТКА  
І МФ, Ї КУРСУ, 4 ГРУПИ  
ТИМОЩУК СОФІЯ ІВАНІВНА

# ВИЗНАЧЕННЯ

**ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ** ("професійне вигорання") — це стан психічного та емоційного виснаження, який виникає в результаті **тривалого стресу** та **високої емоційної напруги** в роботі або іншій сфері діяльності.

Вигорання спостерігається у людей, які працюють у відповідальних та вимогливих професіях (**медицина**, соціальна робота, викладання, догляд за іншими людьми).

Емоційне вигорання може мати **негативний вплив** на фізичне (вживання алко- наркотичних речовин, суїцидальна поведінка) та психічне здоров'я людини, якість її взаємин з оточенням,



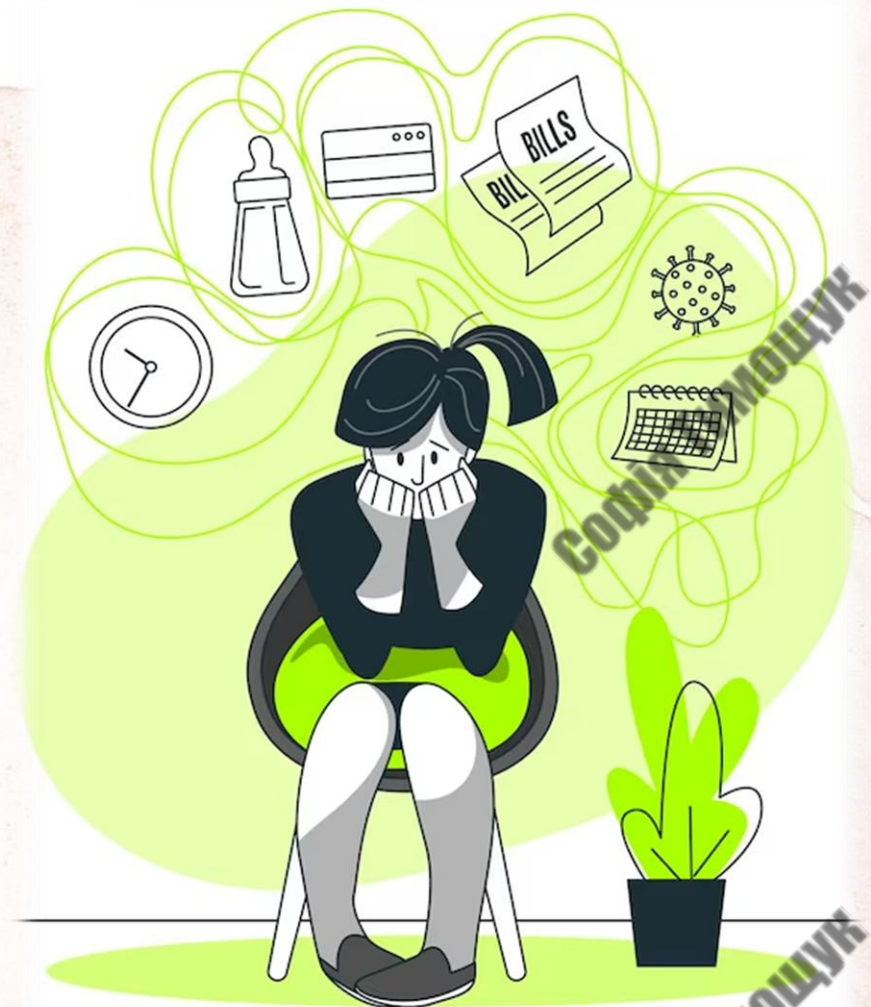
# ГРУПИ РИЗИКУ

## ІНТРОВЕРТИ

Особливо швидко «вигорають» співробітники, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій.

Вони не мають надлишку життєвої енергії, характеризуються скромністю та сором'язливістю, схильні до замкнутості і концентрації на предметі професійної діяльності.

Саме вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт.



# ГРУПИ РИЗИКУ



Люди, які відчувають **ПОСТІЙНИЙ ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ** у зв'язку з роботою. Постійне переживання, особливо **неусвідомленого**, конфлікту вимагає більшої витрати сил та енергії.

Жінки, що переживають **ВНУТРІШНЮ СУПЕРЕЧНІСТЬ МІЖ РОБОТОЮ І СІМ'ЄЮ**, а також тиск у зв'язку з необхідністю **постійно доводити свої професійні можливості** в умовах жорсткої конкуренції.

# ГРУПИ РИЗИКУ

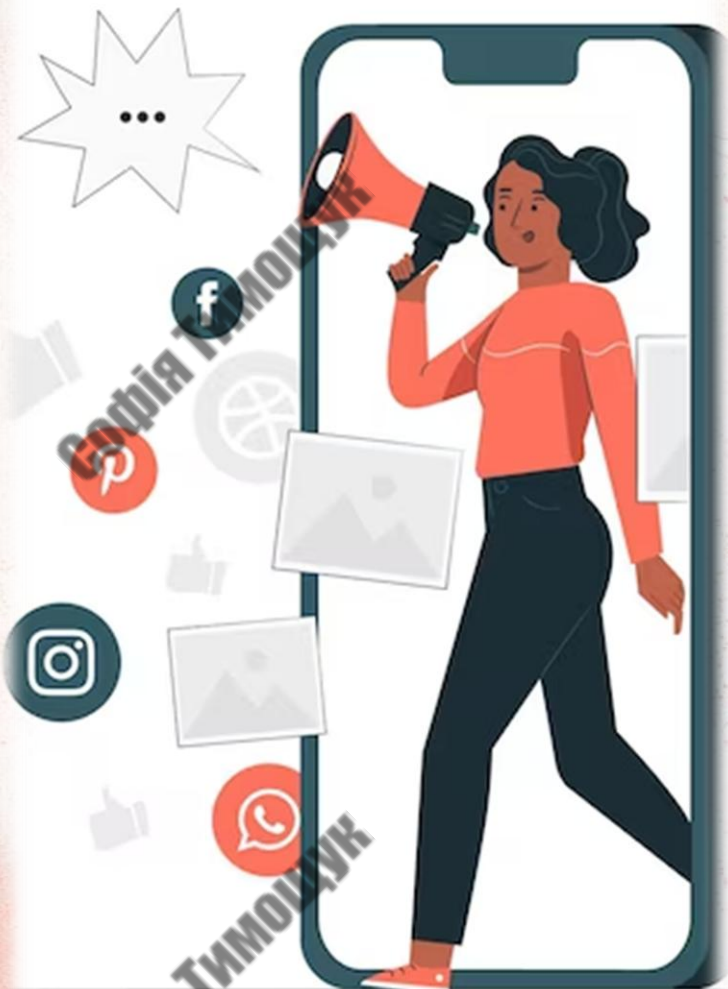
Працівники **з НЕСТАБІЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ, ЯКА ПОВ'ЯЗАНА З ХРОНІЧНИМ СТРАХОМ ВТРАТИ** робочого місця.

Також працівники, що займають на ринку праці позицію **зовнішніх консультантів**, вимушених **самотійно шукати** собі клієнтів.

Працівники, що працюють в **ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ** та стикаються з **постійним ризиком** для життя та здоров'я.



# ОСНОВНІ ПРИЧИНИ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»



## ОРГАНІЗАЦІЙНІ (ЗОВНІШНІ) ЧИННИКИ

- неналежне забезпечення умов праці;
- нереалістичні очікування керівництва та вимоги, що поставлені керівнику;
- нерегламентована тривалість робочого часу;
- ресурсні обмеження (низька заробітна плата);
- несправедлива адміністративна політика (примус до виконання обов'язків, непередбачених посадою);

# ОСНОВНІ ПРИЧИНИ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

## ОРГАНІЗАЦІЙНІ (ЗОВНІШНІ) ЧИННИКИ

- відсутність адміністративної підтримки, визнання заохочень, схваленень;
- часті **конфлікти** персоналу у закладі;
- **незрозумілий зміст** трудової діяльності (відсутність необхідності посадових інструкцій чи їх формальний характер);
- **рольова невизначеність** і пов'язані з нею рольові конфлікти;
- **низький рівень гігієни** праці;
- **негативні стереотипи** і установки (гендерно-рольові).

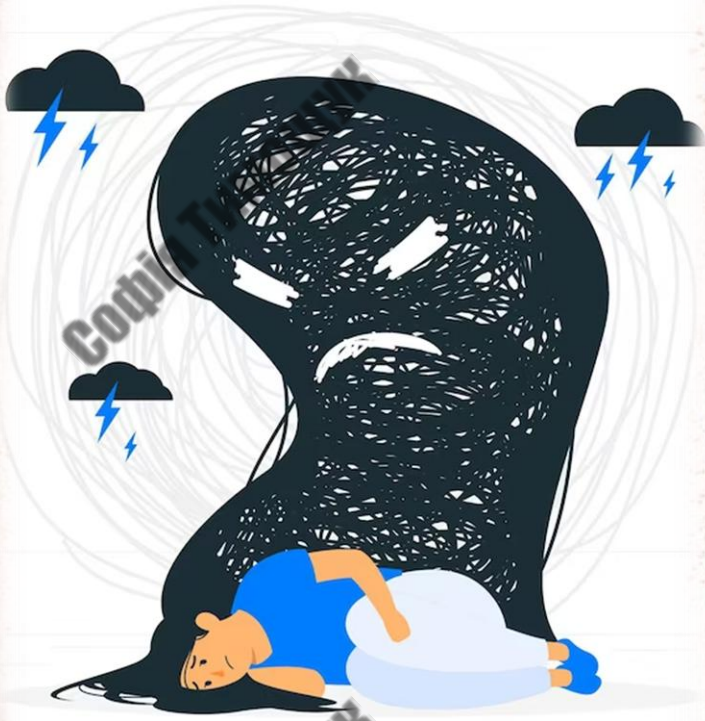


# ОСНОВНІ ПРИЧИНИ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

## ОСОБИСТІСНІ ВНУТРІШНІ ЧИННИКИ

- Неможливість задовольнити актуальні потреби, бажання у професійній діяльності й незадоволеність власним професійним зростанням - це породжує постійний стрес.

Здатність протистояти йому у різних осіб не є однаковою, що зумовлено індивідуально-типологічними та особистісними властивостями





# ОСНОВНІ ПРИЧИНИ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

## ОСОБИСТІСНІ ВНУТРІШНІ ЧИННИКИ

- невміння заощаджувати резерви, встановлювати обмеження стресам. Особи, які самовіддано піклуються про справу та про інших, забуваючи про себе, більше ризикують вигоріти ніж ті, що гармонійно балансують між спільним та особистим, між альтруїзмом та здоровим егоїзмом;
- кризи та стреси в особистому і сімейному житті;
- трудоголізм, цілковита ідентифікація з професією (роботою), за якої увага та час, витрачені на себе, трактуються як **потурання власним слабкостям і егоїзм**. Відтак особистого життя або немає, або його замало.



# ОСНОВНІ ПРИЧИНИ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

## ЧИННИК ЗМІШАНОГО ПОХОДЖЕННЯ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

Воно може виникати через надмірну працю, що стає **непосильною**, або через **невідповідність** схильностям, здібностям, покликанню працівника. В обох цих випадках перевантаження спричиняє **дистрес**. При цьому перенавантаження через надмірну працю може бути спричинене як через **тиск ззовні**, так і через **самотійне примушення** працівником себе до надто інтенсивної праці.



# ЕКСПРЕС-АНКЕТА ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Твердження	Майже ніколи (0 балів)	Ніколи (1 бал)	Часто (2 бали)	Майже завжди (3 бали)
До кінця робочого дня я відчуваю емоційне спустошення				
Через переживання, пов'язані з роботою, мені складно заснути				
Емоційне навантаження на роботі надто велике для мене				
Після робочого дня я можу «зриватися» на своїх близьких				
Я відчуваю, що мої нерви в край напружені				
Мені складно зняти емоційне напруження, що виникає після робочого дня				
Після робочого дня в мене вже ні на що не вистачає сил				
Я відчуваю себе перевантаженим проблемами інших людей				
Усього				

# СТАДІЇ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»



## НАПРУГА

людині бракує позитивних емоцій, що призводить до зниження самооцінки;

## ОПІР

людина намагається відмежуватися від неприємних вражень, та поступово у нього з'являється відчуття самотності;

## ВИСНАЖЕННЯ

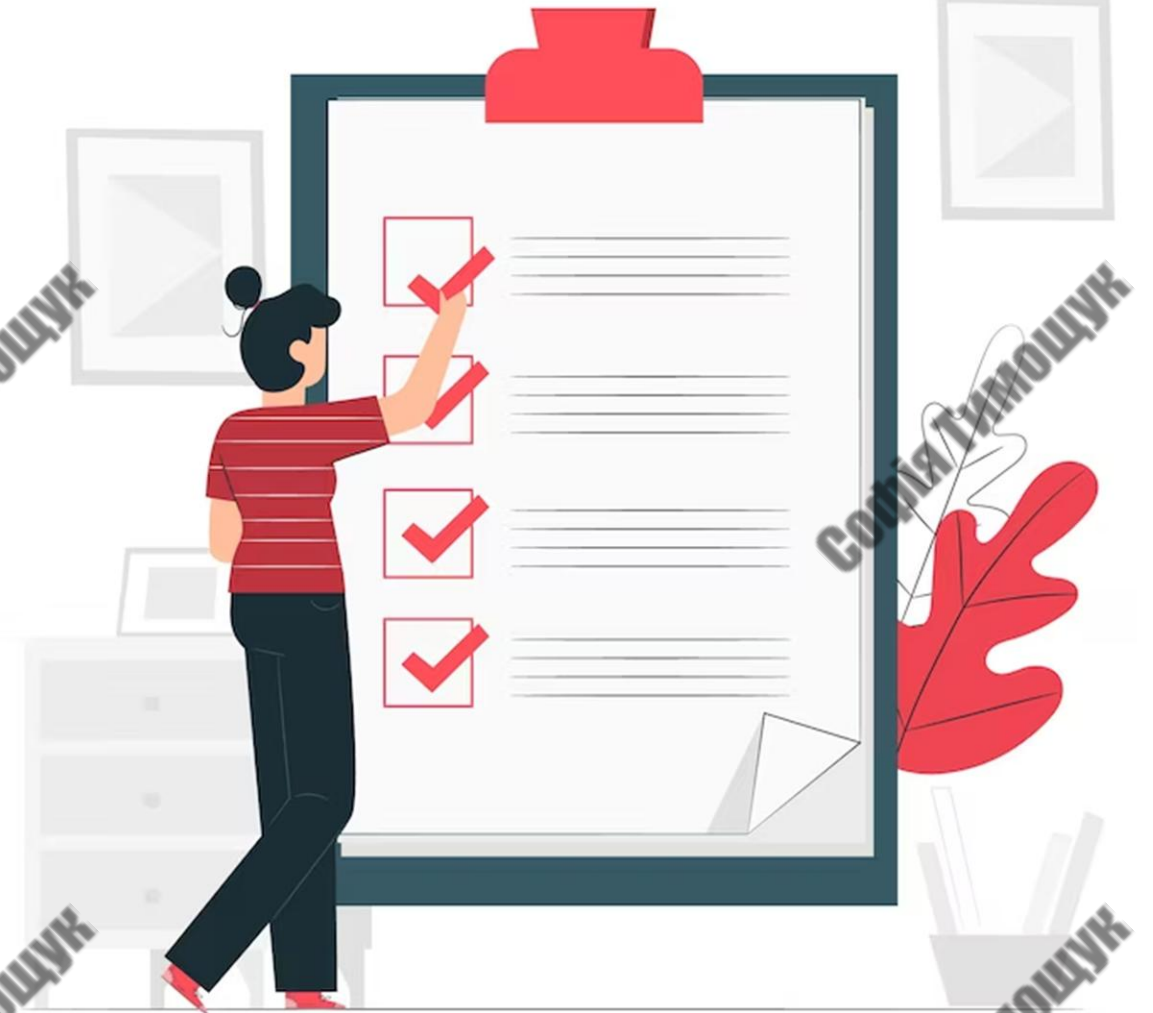
людині байдуже до роботи й особистого життя, бо вона емоційно виснажена та спустошена.

# ФАКТОРИ, ЩО ЗМЕНШУЮТЬ ВИГОРАННЯ :

психологічна саморегуляція;

самотійне регулювання власної професійної діяльності;

планомірний розподіл праці та відпочинку;



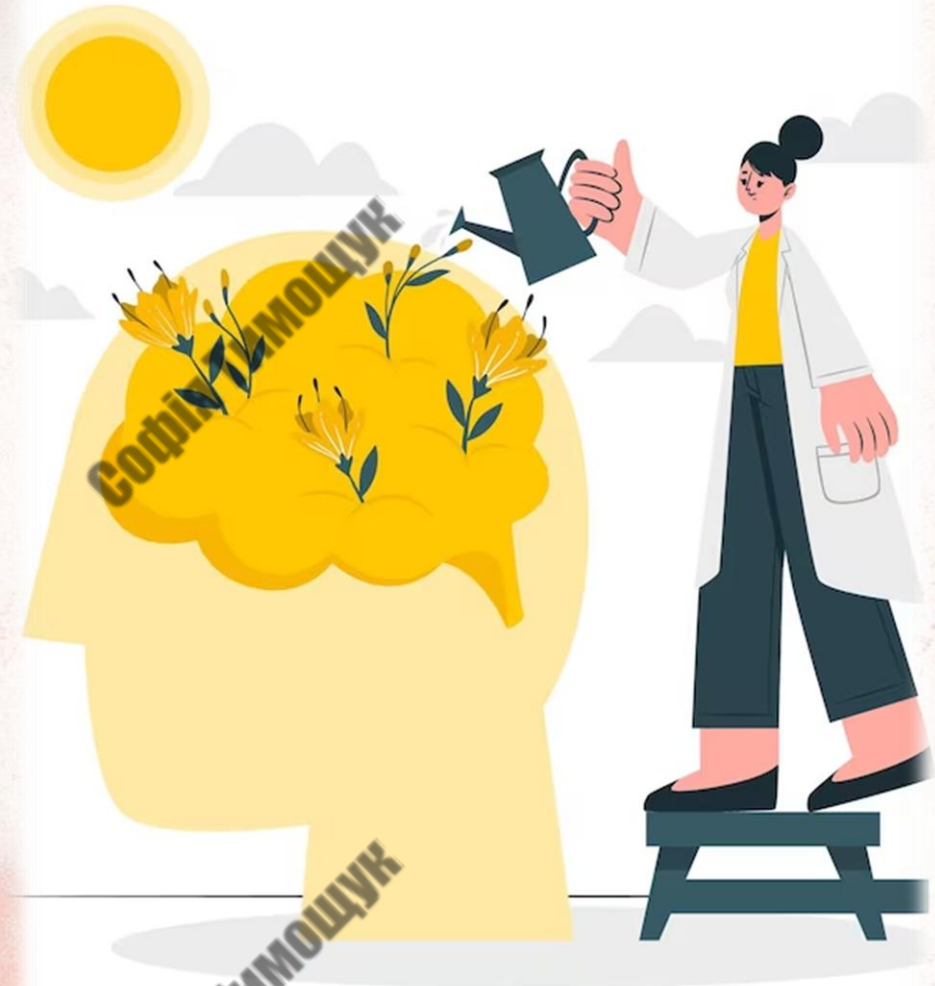
# ФАКТОРИ, ЩО ЗМЕНШУЮТЬ ВИГОРАННЯ :

робота, яка відповідає досвіду й знанням;

самовдосконалення;

піклування про своє здоров'я, дотримання режиму харчування і сну;

ведення активного соціального життя;



# ФАКТОРИ, ЩО ЗМЕНШУЮТЬ ВИГОРАННЯ :

спілкування з людьми, що не мають відношення до медицини (тобто не обмежувати коло спілкування з колегами);

наявність повноцінного особистого життя (розлади в сім'ї, особистих стосунках неодмінно вплинуть на роботу).



# МЕТОДИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ

1. **ФІЗІОЛОГІЧНИЙ** рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло).

2. **ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА** регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан).

3. **ЦІННІСНО-СМИСЛОВИЙ РІВЕНЬ** регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).





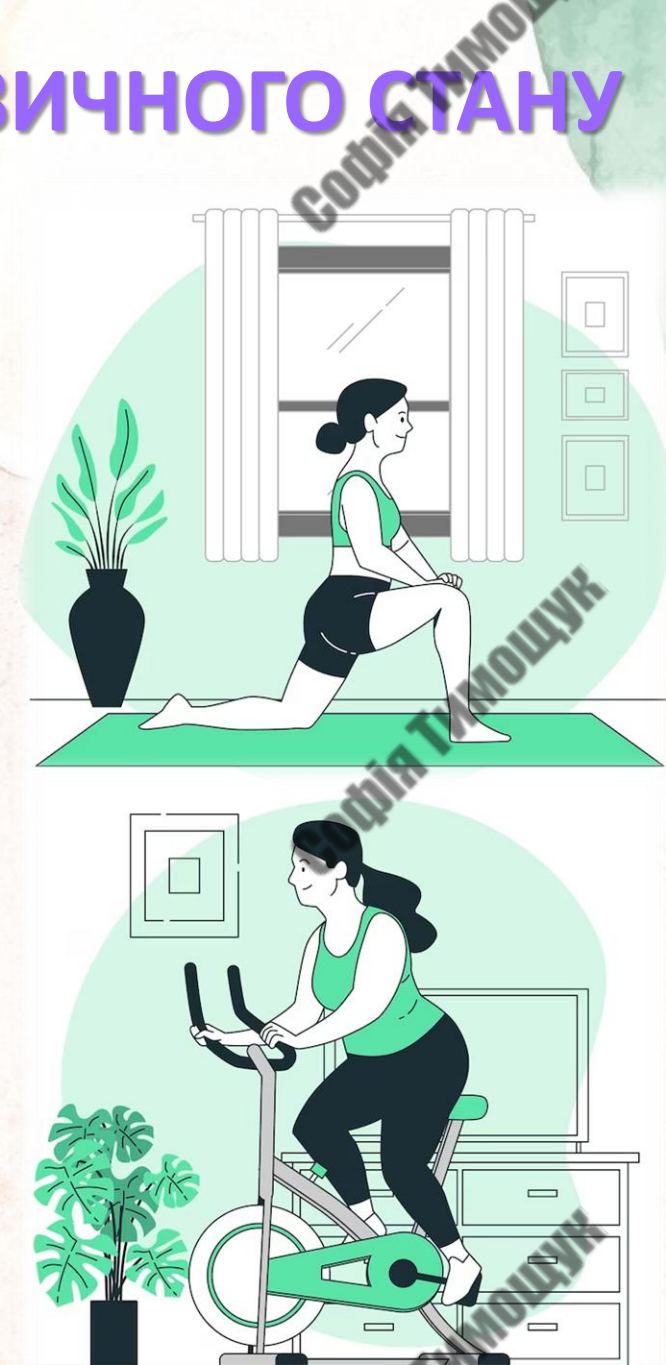
# ФІЗІОЛОГІЧНИЙ РІВЕНЬ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ (ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ ТІЛО):

**ДОСТАТНЬО ТРИВАЛИЙ І ЯКІСНИЙ СОН** (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сну: засинати і прокидатись в один і той самий час)

**ЗБАЛАНСОВАНЕ, НАСИЧЕНЕ ВІТАМІНАМИ І МІНЕРАЛАМИ ХАРЧУВАННЯ** (особливо проти стресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої)

**ДОСТАТНЄ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ** (заняття спортом, ранкова гімнастика)

**ТАНЦІ** (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, як і будь-яка хатня робота)



# ФІЗІОЛОГІЧНИЙ РІВЕНЬ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ (ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ ТІЛО):

**ФІТОТЕРАПІЯ, ГОМЕОПАТІЯ** (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);

**МАСАЖ** (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);

**ТЕРАПІЯ КОЛЬОРОМ** (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);

**АРОМАТЕРАПІЯ** (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження) ;

# ФІЗІОЛОГІЧНИЙ РІВЕНЬ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ (ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ ТІЛО):

## ТЕРАПІЯ МІНЕРАЛАМИ;

**ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ** (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервово напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);

**БАНЯ І ВОДНІ ПРОЦЕДУРИ** (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості).



# ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ (ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН):



**ГУМОР** (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи **T-лімфоцити крові**; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості);

**МУЗИКА** (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування **класичної музики**, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);

**СПІЛКУВАННЯ** з сім'єю, друзями;

# ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ (ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН):



**ЗАНЯТТЯ УЛЮБЛЕНОЮ СПРАВОЮ ,  
ХОБІ** (комп'ютер, книжки, фільми,  
в'язання, садівництво, рибальство,  
туризм );

**СПІЛКУВАННЯ З ПРИРОДОЮ**  
(природа завжди дає людині відчуття  
приливу сил, відновлення енергії);  
спілкування з тваринами;

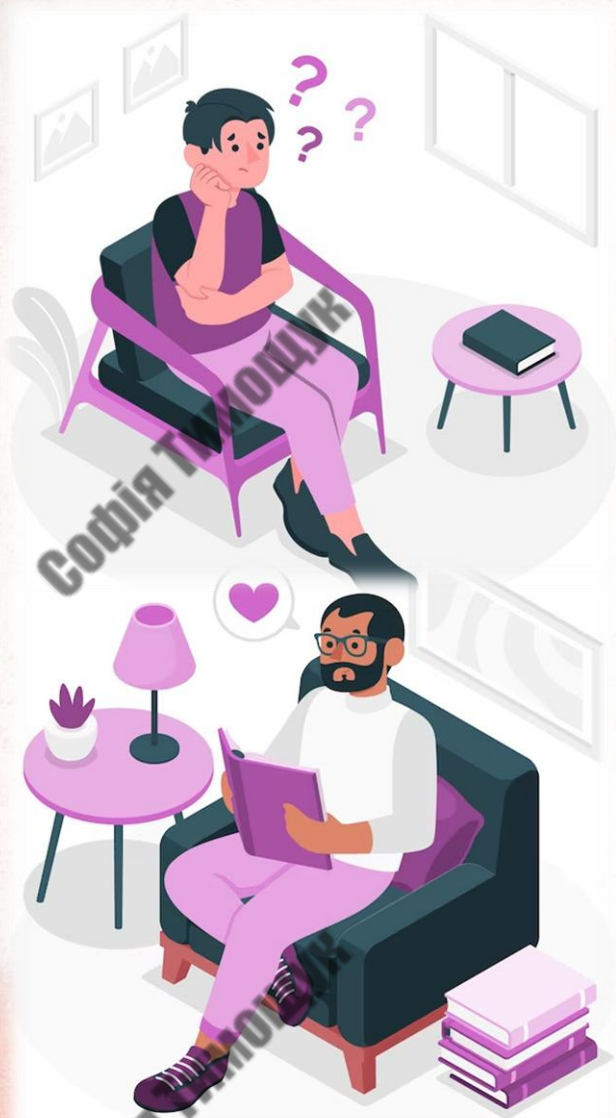
# ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ (ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН):

**МЕДИТАЦІЇ, ВІЗУАЛІЗАЦІЇ** (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.);

**АУТОТРЕНІНГИ** (самонавіювання) (емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них).



# ЦІННІСНО-СМИСЛОВИЙ РІВЕНЬ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ (ВПЛИВ НА ДУМКИ, ЗМІНА СВІТОГЛЯДУ).



Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це **найшкідливіші** для нашого організму емоції.

Наш **мозок** викидає гормони стресу на **БУДЬ-ЯКІ** подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, **реальні вони чи вигадані**. Тому і на надуману проблему організм відреагує, **як на справжню**.

Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, **а те, як ви це сприймаєте**.

# ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. <https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannya-pid-chas-vijni>
2. <https://mykolaivpl.org/metodrozrobka/171-profilaktyka-ta-podolannia-syndromu-profesiinoho-vyhorannia.html>
3. <https://mistotv.com/3989/>
4. <https://rv-tmo.mvs.gov.ua/news/show/5>
5. <https://pleso.me/ua/treatment/emotional-burnout>



Софія Тимошук

Софія Тимошук

Софія Тимошук



Софія Тимошук

Софія Тимошук

Софія Тимошук