Емоційне вигорання

ЗНУ

к.психол.наук,
доц.кафедри психології

Мосол Н.О.

nmosol.spp@gmail.com

- ***Ніщо не є для людини таким сильним навантаженням і таким сильним випробуванням, як інша людина***

RED	BLUE	GREEN	ORANGE	BLUE/GREEN	BLACK
impulsive	peaceful	steadfast	friendly	social	mystery
live fully	serene	dependable	fun	expert	dignity
extroversion	clean	secure	deep	food	practicality
fun	orderly	prosperous	laughter	burdened	privacy
happy	introversion	seekers	affectionate	approval	
moody	stoic	stubborn	light	quick witted	
judging	successful	steady	outgoing	humorous	

Емоційне вигорання

53% - За даними дослідження компанії Regus, 53% офісних працівників у всьому світі близькі до вигорання.

1974 рік- Американський психіатр Герберт Фрейденбергер ввів поняття «burnout» -синдром емоційного вигорання (СЕВ).

2016 рік- Бельгія однією з перших країн визнала вигорання професійною травмою. У деяких європейських країнах, вигорання також вважається причиною для оплачуваного лікарняного.

Емоційне вигорання

одна із хвороб сучасності, багатозадачності неймовірної швидкості сучасного світу.

У багатьох країнах емоційне вигорання офіційно визнане захворюванням, повязаним з трудовою діяльністю, яке потребує профілактики та лікування. Більше за все страждають від вигорания представники професій, орієнтованих на тісне спілкування з людьми.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) характерний для

- медичних працівників,
- учителів,
- психологів,
- соціальних робітників,
- співробітників МНС,
- поліцейських,
- практиків соціальної сфери.

Емоційне вигорання

- Результати українських досліджень (О.О.Лазуренко, 2016) свідчать про те, що СЕВ характерний для 74,1% медиків, у 25,9% синдром перебуває на етапі формування.
- Зі збільшенням стажу зростає відсоток попадання до «групи ризику».
- СЕВ починає формуватися вже у студентів-медиків старших курсів.

«Кожен працівник усвідомлює, що стрес може стати вогнем радості від роботи, яка виконується. Але якщо у працівника не вистачає ресурсів для управління і контролю над цим вогнем він може "згоріти"...»

Г. Фрейденбергер *(1974)*

Burnout: The High Cost of High Achievment / Вигорання: висока ціна високих досягнень.

Емоційне вигорання

(Р.Джастис, К.Маслач, 1977)

10 причин емоційного вигорання

1. **Ми всі потрапляємо в такий стан:** цього не уникнути / не лаяти себе
2. **Професії «групи ризику»:** вчителі, юристи, лікарі, психологи, консультанти.
3. **Немає адекватної винагороди:** низька оплата праці, відсутність системи мотивації, важливо відновлення ресурсу - якщо багато віддаєш, то і отримувати потрібно досить

10 причин емоційного вигорання

4. **Немає стандартів і чітких правил в секторі:** процедури, протоколи, кордони - береже нерви і сили.
5. **Бюрократизація:** навчаєш професіоналів / рятуєш життя, а перевіряють папери.
6. **Немає спеціальної підготовки:** немає системи психологічної підготовки (профілактики / корекції) людей "хелперських" професій

10 причин емоційного вигорання

7. **Робоче навантаження:** недо- / перенавантаження.
8. **У культурі підтримується комплекс Спасителя:** «жертва-агресор-рятувальник».
9. **СЕВ може стосуватися як однієї людини, так і цілого колективу:** плинність кадрів, конфлікти, відкриті і приховані, у співробітників немає ініціативи
10. **Люди не вміють дбати про себе і встановлювати межі**

4 стадії Супермена

Стадія 1. «Супермен обирає зобов'язання» - стадія мобілізації.

Стадія 2. «Супермен втомився, але терпить» - стенічна стадія витримки - захоплення вже немає, але жити можна.

Стадія 3. «У супермена більше немає сил» - перевантажена багатьма завданнями нервова система починає «скидати» інформацію.

4 стадії Супермена

Стадія 4. «Супермен стає лиходієм» - стадія особистісної деформації.

Коли розмовляєш з такою людиною, з'являється специфічне відчуття, що контакту немає (дисоційована людина, потужні захисні механізми, відновитися дуже складно).

Автор: психолог Л. Петрановська

Синдром хронічної втоми

5 груп симптомів СЕВ
І. Фізичні симптоми

- втома, фізична втомлюваність, виснаження;
- зміна ваги;
- недостатній сон, безсоння;
- поганий загальний стан здоров'я;
- утруднене дихання, задишка;
- нудота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння;
- підвищення артеріального тиску;
- запальні захворювання шкіри, виразки;
- захворювання серцево-судинної системи.

5 груп симптомів СЕВ
ІІ. Емоційні симптоми

- недолік емоцій;
- песимізм, цинізм і черствість, байдужість;
- відчуття безпорадності і безнадійності;
- агресивність, дратівливість;
- занепокоєння, тривога, нездатність зосередитися;
- депресія, відчуття провини;
- втрата ідеалів, професійних перспектив;
- збільшення деперсоналізації / стає безликим, як робот;
- почуття самотності.

5 груп симптомів СЕВ
III. Поведінкові симптоми

- робочий час більше 45 годин на тиждень;
- під час роботи з'являється втома і бажання відпочити;
- байдужість до їжі;
- маленьке фізичне навантаження;
- виправдання вживання алкоголю, ліків та ін.;
- нещасні випадки - падіння, травми, аварії та ін .;
- імпульсивна емоційна поведінка.

5 груп симптомів СЕВ
IV. Когнітивні симптоми

- зниження інтересу до нових теорій і ідей, альтернативних підходів;
- нудьга, туга, апатія, зниження інтересу до життя;
- перевагу стандартним шаблонам, рутині, ніж творчому підходу;
- цинізм або байдужість;
- низька участь або відмова від участі в розвиваючих експериментах - тренінгах, освіті, самоосвіті;
- формальне виконання роботи.

5 груп симптомів СЕВ
V. Соціальні симптоми

- низька соціальна активність;
- зниження інтересу до дозвілля, захоплень;
- соціальні контакти обмежуються роботою;
- мізерні відносини на роботі і вдома;
- відчуття ізоляції, нерозуміння інших і іншими;
- відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег.

Емоційне вигорання

- https://www.youtube.com/watch?v=nPtEEgqmp4c

«Чи є у вас вигорання?»

Діагностика професійного «вигорання» (К. Маслач, С. Джексон)

Дайте відповідь, як часто ви відчуваєте почуття, перераховані в кожному з пунктів опитувальника. Над відповідями довго не замислюйтесь, відповідайте, керуючись першим враженням.

Відповіді випробуваного оцінюються:

0 балів - «ніколи»,

1 бал - «дуже рідко»,

3 бали - «іноді»,

4 бали - «часто»,

5 балів - «дуже часто»,

6 балів - «кожен день».

«Чи є у вас вигорання?»

1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним.
2. Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі і колеги, і намагаюся враховувати це в інтересах справи.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими і колегами як з предметами (без теплоти і прихильності до них).
6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають при спілкуванні з колегами.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я впевнений, що моя робота потрібна людям.
10. Останнім часом я став більш «черствим» щодо тих, з ким працюю.
11. Я помічаю, що моя робота робить жорстоким мене.

«Чи є в мене вигорання?» Тест Маслач

12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їх здійснення.
13. Моя робота все більше мене розчаровує.
14. Мені здається, що я занадто багато працюю.
15. Буває, що мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими моїми підлеглими і колегами.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх.
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співпраці в колективі.
18. Під час роботи я відчуваю приємне пожвавлення.
19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.
20. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до чого, що радувало мене в моїй роботі.
21. На роботі я спокійно справляюся з емоційними проблемами.
22. Останнім часом мені здається, що колеги і підлеглі все частіше перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.

«Чи є вас вигорання?» Тест Маслач

Обробка результатів і інтерпретація Опитувальник

має 3 шкали «емоційне виснаження» (9 тверджень), «деперсоналізація» (5 тверджень) і «редукція особистих досягнень» (8 тверджень).

«Емоційне виснаження» - відповіді «так» по пунктах 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальна сума балів - 54).

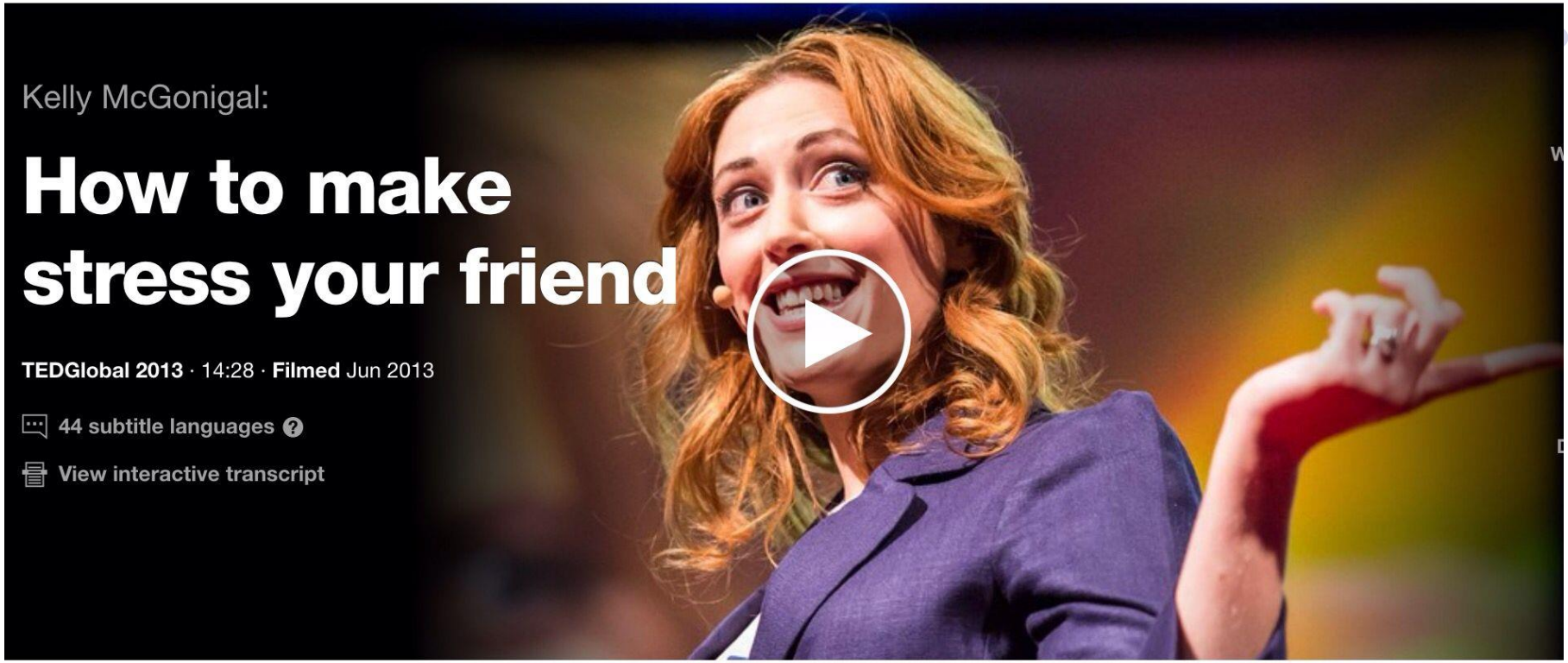
«Деперсоналізація» – відповіді «так» по пунктах 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів – 30).

«Редукція особистих досягнень» - відповіді так по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальна сума балів - 48). Чим більша сума балів по першій і другій шкалою окремо, тим більше у обстежуваного виражені різні сторони «вигорання». Чим менше сума балів по третьої шкалою, тим менше професійне «вигорання».

- Інтерпретація результатів проводиться на підставі порівняння отриманих оцінок по кожній з субшкал із середніми значеннями в досліджуваній групі або з демографічними даними, представленими в таблицях 1 і 2.

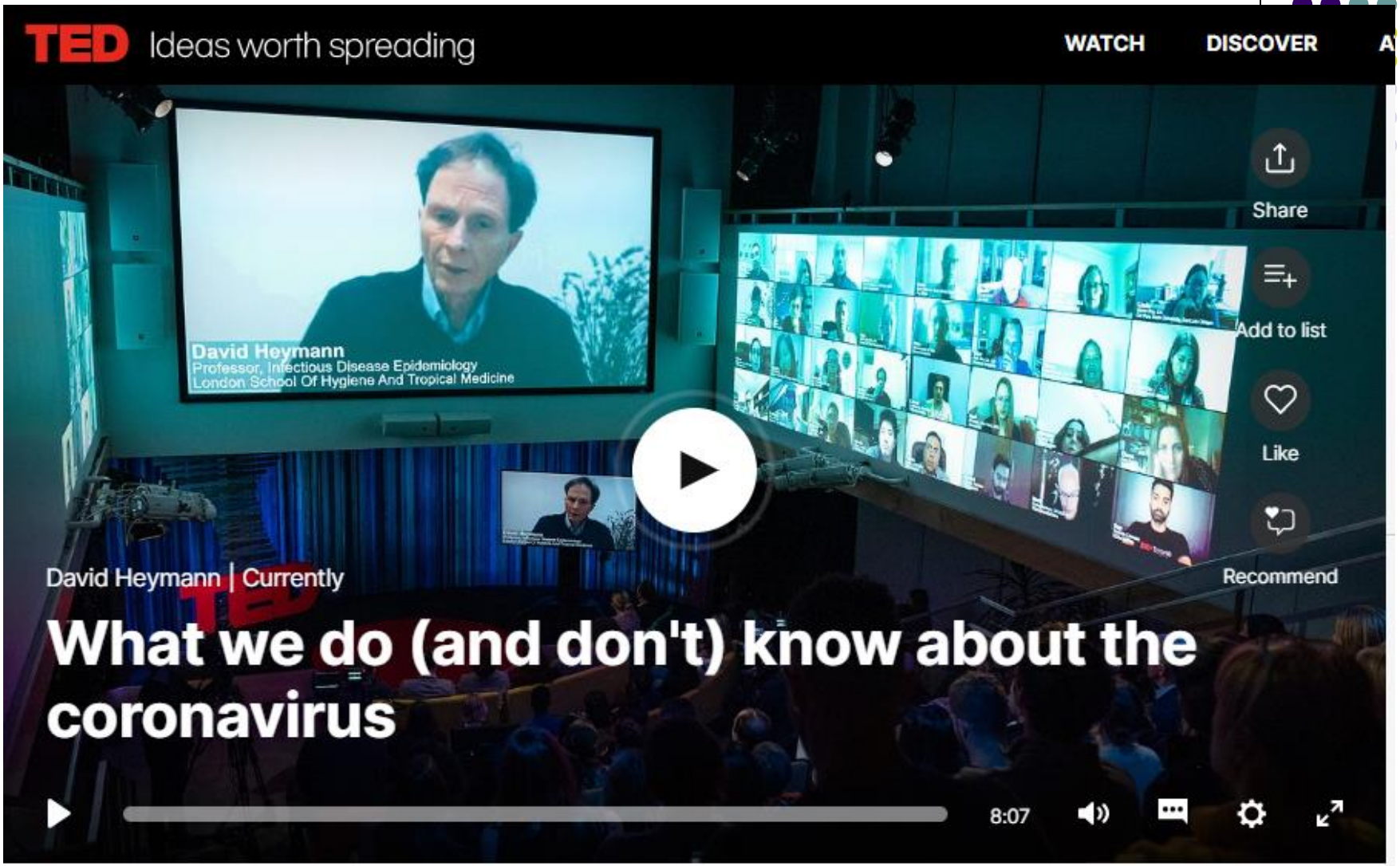
Як уникнути стресу?

Як запобігти СЕВ?



Share this idea Twitter Facebook Email Embed More
9,350,285 Total views
Share this talk and track your influence!

Stress. It makes your heart pound, your breathing quicken and your forehead sweat. But while stress has been made into a public health enemy, new research suggests that stress may only be bad for you if you believe that to be the case.


TED Ideas worth spreading
WATCH
DISCOVER
David Heymann
Professor, Infectious Disease Epidemiology
London School Of Hygiene And Tropical Medicine
Share
Add to list
Like
Recommend
David Heymann | Currently
What we do (and don't) know about the coronavirus
8:07

Як запобігти емоційному вигоранню?

Robert Waldinger:

Play

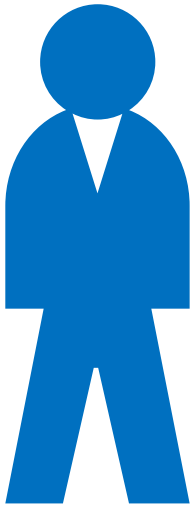
What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness

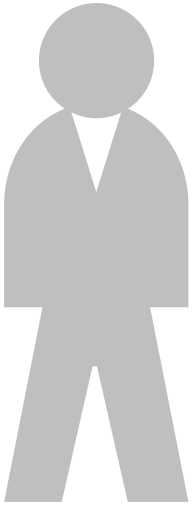
TEDxBeaconStreet · 12:46 · **Filmed** Nov 2015

14 subtitle languages

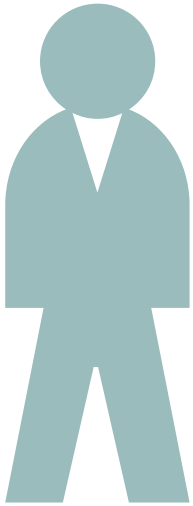
View interactive transcript

Психоемоційне виснаження не повинно досягати критичних показників!!!

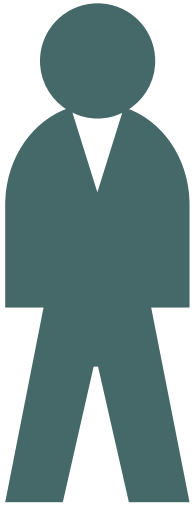




Зниження самооцінки



Стадія самотності



Емоційне виснаження

Втрата працездатності!

Що вам допомагає відновитися? Список із 10

1.

2.

3.

4.

5.

…

Як створити особисту стратегію профілактики вигорання?

- Знайдіть особисті ресурси - оптимальні способи підтримки здоров'я і гарного самопочуття.
- Освойте навички саморегуляції і використовуйте їх регулярно.
- Внесіть ресурси в свій життєвий графік.
- Пошукайте однодумців, які будуть вам допомагати.
- Дійте!

Психологічні прийоми саморегуляції

- Релаксація
- Дихальні техніки
- Аутогенна тренування
- М'язова релаксація
- Медитація
- Візуалізація
- Аффірмації

Аффірмації

це позитивні твердження, які лунають з метою налаштувати розум на прийняття нового.

Виберіть (складіть) позитивні афірмації, які додадуть вам сил і впевненості в собі, і при кожній нагоді повторюйте їх.

Афірмації завжди складаються в теперішньому часі. Наприклад, «Все добре. Я у безпеці".

Негативні переконання	Позитивні твердження
На работі мене ніхто не цінить	
Мої колеги мене дратують	
Я боюсь, що у мене не вийде	
Я не можу дивитися на себя в дзеркало	
Я разчарований у житті	

Позитивне мислення - вміння бачити позитивне, вміння перебудуватися з «-» на «+»

Що робити?

- Продумати організацію праці і відпочинку: сон, їжа, тайм-аути, відпустка - Ресурсний план.
- Займатися профілактикою - Список.
- Фізична активність
- Встановити чіткі межі - Хобі, життя поза роботою
- Професійний розвиток і самовдосконалення
- Проконсультуватися у невролога
- Звернутися до психолога

Теми лекцій – оберіть номер

1. Навички ефективної комунікації
2. Вирішення міжособистісних конфліктів
3. Психологія любові
4. Психотехніки, що покращують якість життя

... запропонуйте тему

Питання

Коментарі