

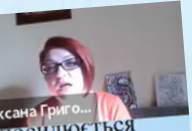
# УЧАСТЬ У ВЕБІНАРІ ДЛЯ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ

ВІД

ГО "ДІВЧАТА"

## ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

**Емоційне вигорання** – це синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється з часом. Вигорання властиве для будь-якої професії, але найбільш схильними до нього є люди, які працюють у сфері «людина – людина», тобто ті, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням. Необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати інших і говорити самому/самій, стежити за важливими новинами, давати вказівки підлеглим або навпаки виконувати доручення керівництва, намагатися виправдати чийсь очікування, продемонструвати хороші показники – усе це призводить до вигорання.



Оксана Григо...

Чтобы выйти из полноэкранного режима, нажмите Esc

## Емоційне вигорання працівників психологічної служби



### Ознаки синдрому емоційного вигорання:

- хронічна втома
- порушення пам'яті й уваги
- частий безпричинний головний біль
- розлади шлунково-кишкового тракту
- підвищена дратівливість через незначні події
- часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замкненість у собі)
- порушення сну з важким засинанням і раннім пробудженням
- відчуття постійної втоми не лише ввечері, а й уранці
- постійний загальмований, млявий стан,
- бажання спати протягом усього дня
- зниження продуктивності



Оксана Григо...

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає **три основні аспекти вигорання:**

- емоційну виснаженість** (відчуття спустошеності і втоми, яке викликано власною роботою)
- деперсоналізацію** (цинічне, байдуже, негуманне ставлення до людей, з якими працюють, контакти з колегами стають формальними і призводять до конфліктів)
- редукцію професійних досягнень** (виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неспішності у ній)

Вигорання відбувається дуже поступово.  
**СТАДІЇ ВИГОРАННЯ:**  
I стадія триває 3-5 років,  
II триває 5-15 років,  
III триває 15-20 років, на його тлі можуть розвинути хвороби

### Діагностика

На сьогодні ми маємо ряд основних методик, які можна використовувати для дослідження синдрому «вигорання».



До таких належать:

- Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка. Вона є найбільш комплексною та показує особливості прояву емоційного вигорання у конкретної особистості, а також виявляє наявність психосоматичних і психовегетативних порушень.
- Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова. Доречно використовувати для діагностики прояву синдрому «вигорання» на трьох основних рівнях (міжособистісному, особистісному, мотиваційному)
- Методика «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина – людина» (Г.С. Нікіфоров).
- Методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон).
- Методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг).
- Методика Опитувальник «Професійне вигорання» (Maslach Burnout Inventory, MBI) в адаптації Н.Є. Водоп'янової

