

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ**

**ПАВЛЕНЧИК Н.Ф.**

**МАТЕРІАЛ ДО ЗАНЯТТЯ 11  
«ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ»**

*Курсу-тренінгу «Креативний менеджмент»*  
для студентів спеціальності 073 «Менеджмент»

галузь знань 07 “Менеджмент та адміністрування”

спеціальності 073 “Менеджмент”

факультет : Туризму

рівень освіти: Бакалавр

**Львів – 2020 р.**

## ЗАНЯТТЯ 20. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ

**Синдром емоційного вигорання** – це стан, коли людина відчуває себе виснаженою морально, розумово, і фізично. Все важче прокидатися вранці і починати трудову діяльність. Все складніше зосередитися на своїх обов'язках і виконувати їх своєчасно. Робочий день розтягується до пізньої ночі, руйнується звичний уклад життя, псуються стосунки з оточуючими. Емоційне вигорання, в його «інкубаційному» періоді, схоже на хандру. Люди стають дратівливими, уразливими. Вони опускають руки при найменших невдачах і не знають, що з усім цим робити, яке лікування почати. Тому так важливо розглядати перші «дзвіночки» в емоційному тлі, вжити профілактичних заходів і не довести себе до нервового зриву.

**Існує три основних симптоми емоційного вигорання:**

**Почуття виснаження або втоми:** призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією уваги.

**Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою:** відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.

**Зниження професійної ефективності:** відчуття неспроможності справитися з своїми робочими обов'язками, внаслідок цього з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Синдром вигорання характеризується певними симптомами.

**Психофізичні симптоми:**

- ✓ відчуття постійної втоми не лише ввечері, а і вранці;
- ✓ відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- ✓ зниження сприйнятливості і реактивності у зв'язку зі змінами зовнішнього середовища;
- ✓ загальна асенізація (слабкість, зниження активності й енергійності, погіршення біохімії крові і гормональних показників);
- ✓ частий безпричинний головний біль, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;

- ✓ різка втрата або різке збільшення ваги;
- ✓ повне або часткове безсоння;
- ✓ постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом усього дня;
- ✓ задишка або порушення дихання за фізичного або емоційного навантаження;
- ✓ помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів.

#### **Соціально-психологічні симптоми:**

- ✓ байдужість, нудьга, пасивність і депресія;
- ✓ підвищена дратівливість на незначні події;
- ✓ часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замкненість у собі);
- ✓ постійне переживання негативних емоцій, для яких немає причин;
- ✓ відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності;
- ✓ відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху;
- ✓ загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи.

#### **Поведінкові симптоми:**

- ✓ відчуття, що робота стає дедалі важчою і що виконувати її дедалі важче;
- ✓ співробітник помітно змінює свій робочий режим (збільшує або скорочує час роботи);
- ✓ постійно й без необхідності бере роботу додому, але і вдома її не робить;
- ✓ керівникові важко ухвалювати рішення; відчуття даремності, зневіра, що справи поліпшаться, зниження ентузіазму у ставленні до роботи, байдужість до її результатів;
- ✓ невиконання важливих, пріоритетних завдань і «зациклення» на дрібних деталях;
- ✓ дистанційність від співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності;

- ✓ зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотичних засобів.



## ***Завдання 1. «Визначення рівня професійного вигорання»***

### **Ознаки вигорання**

#### **1. Проблеми зі здоров'ям.**

Вигорання має великий негативний вплив на ваше фізичне і психологічне здоров'я. Якщо ви скаржитеся на болі в спині, депресію, проблеми з серцем або просто часто хворієте, скоріше за все в цьому винна робота. Варто переглянути своє ставлення до неї.

#### **2. Когнітивні проблеми.**

Дослідження показують, що стрес руйнує префронтальну кору – частину мозку, відповідальну за виконавчу функцію. Виконавча функція впливає на пам'ять, здатність приймати рішення, емоційний контроль і фокус. Коли ви починаєте помічати, що часто допускаєте дурні помилки, забуваєте про важливі речі, частіше схильні до емоційних спалахів або приймаєте невірні рішення, швидше за все ви починаєте вигорати.

#### **3. Труднощі з відносинами в сім'ї і на роботі.**

Стрес сильно впливає на те, як ви взаємодієте з людьми. Навіть коли вам здається, що ви контролюєте себе на роботі, він покаже свою огидну гримасу, коли ввечері ви прийдете додому. Найчастіше страждають ваші відносини. Через стрес люди менш терпимі до оточуючих, втрачають холоднокровність і частіше вплутуються в дурні непотрібні конфлікти.

#### **4. Ви приносите роботу додому.**

Вам знайоме це гнітюче відчуття, коли ви лежите в ліжку і не можете заснути, бо не перестаєте думати про всю ту роботу, яку ви не встигли зробити, або втратили щось важливе? Коли вдома вам не вдається викинути роботу з голови, це червоний сигнал до того, що вигорання вже тут.

#### **5. Постійна втома.**

Вигорання часто йде поруч з хронічною втомою, тому що стрес висмоктує з нас всі соки. Якщо ви прокидаєтеся вранці після міцного сну нормальної тривалості, але все одно не відчуваєте себе бадьоро, а для того, щоб відкрити очі, вам необхідно випити відерце кави – час бити тривогу. Особливо якщо і на роботі ви час від часу відчуваєте сонливість.

### **6. Поганий настрій.**

Навіть якщо ви досить позитивна людина, вигорання може перетворити вас в похмурого буркотуна. Якщо ви помічаєте, що в будь-якій ситуації шукаєте тільки погане, засуджуєте інших і дозволяєте собі цинічні випадки – час боротися з вигоранням.

### **7. Незадоволеність.**

Вигорання майже завжди призводить до постійного відчуття незадоволеності. Проекти і люди, які раніше тішили вас, більше не приносять позитиву. Така зміна робить будь-яке завдання дуже важким, тому що не важливо, скільки ви вкладаєте – ви просто не отримуєте майже нічого натомість.

### **8. Втрата мотивації.**

Коли ми тільки приходимо на нову цікаву роботу – якийсь час у нас триває період “медового місяця”. У цій фазі мотивація виникає сама собою. В стадії вигорання ви просто не можете її знайти, щоб змусити себе виконувати роботу. Ви можете виконувати завдання, і навіть виконувати їх добре, але більше не відчуваєте драйву. Замість того, щоби працювати, тому що вам це подобається, ви працюєте через страх підвести людей, зірвати дедлайн або втратити місце.

### **9. Зниження продуктивності.**

Люди з вигоранням – це часто високоефективні співробітники. Тому коли їхня продуктивність знижується, вони не завжди відразу це помічають. Але надзвичайно важливо моніторити свої результати. Якою була ваша продуктивність місяць тому? Пів року? Рік? Якщо ви побачите істотну різницю, час зробити щось для боротьби з вигоранням.

### **10. Неуважність до себе.**

Життя – це перманентна боротьба зі спокусами, які здаються хорошими в даний момент, але погані для вас в перспективі. Коли ви починаєте вигорати, ваш самоконтроль знижується і ви починаєте простіше піддаватися таким спокусам. Стрес руйнує вашу силу волі й погано впливає на правильність рішень, а ще знижує рівень мотивації і впевненості в собі.



## *Завдання 2. «Круїз на острови»*

### **Як впертися з емоційним вигоранням.**

**Узяти перерву:** найочевидніший, але дієвий варіант. Емоційне вигорання – це, перш за все, виснаження. Інтелектуальне, емоційне та фізичне. Навіть якщо у вас досить ненапружена сидяча робота, щоденна рутинна робота без світла в кінці тунелю може призвести до вигорання. Навіть якщо ви обожаєте свою роботу і щоранку прокидаєтеся з думками про неї, перерва потрібна всім. Повноцінна активна відпустка може допомогти.

**Відключити зв'язок.** Це найважливіша стратегія. Якщо ви не можете перервати дистанційний зв'язок з роботою – отже, ви все ще на роботі. А це заважає вам відпочити і перезарядитися. Якщо ви не можете собі дозволити на вихідних повністю відволіктися від робочого листування, то принаймні не перевіряйте пошту весь день – встановіть для цього конкретний час. Наприклад, вечір суботи – на дзвінки, вечір неділі – на email. Такі короткі періоди допоможуть хоча б на якийсь час відволіктися і перевести дух.

**Піклуйтеся про себе:** люди бувають нестерпно дратівливі та несприйнятливі до хороших порад, тому ви маєте самостійно знайти найбільш дієвий спосіб позбутися стресу на робочому місці за 5 хвилин. Випийте чашку трав'яного чаю, послухайте улюблені пісні, займіться медитацією, уважно прислухайтеся до власних відчуттів. Пам'ятайте, що робота – не вовк, від позачергових трьох хвилин спокою Земля не зійде з осі.

**Звертайте увагу на сигнали вашого тіла.** Простіше думати, що головний біль – результат дегідратації, живіт болить через те, що ви з'їли щось не

те, шия – тому що спали в незручній позі. Але це не завжди так. Дуже часто біль – це сигнал, який ваше тіло надсилає при вигоранні. Тіло завжди розмовляє з нами – але ми не слухаємо.

**Частіше займайтеся улюбленою справою:** ви й так весь час завантажені? Повірте, заняття приємним хобі добре допомагає уникнути вигорання. Адже головне в цьому процесі не лише уникати стресових ситуацій, а й навчитися відновлювати сили, заряджатися енергією.

**Будьте уважні:** досить дивна порада, але ми пояснимо, що до чого. У деяких випадках, коли людина перебуває у стресовому стані, головною проблемою є не сам факт переживання, а брак усвідомлення, що саме відбувається і що стало причиною неспокою. З холодною головою у вас з'явиться більше часу для роздуми та розв'язання проблем. Наше життя іноді буває некерованим, але тільки нам доведеться повертати над ним контроль.

**Слідкуйте за сном:** варто лише раз порушити звичний режим, як мозок буде кілька днів відходити, а тіло почуватиметься виснаженим. Якщо ви щонаочі спите 7-8 годин, то до вас жодних претензій, але якщо ви регулярно жертвуєте сном заради "важливіших справ", то час це припинити.

**Фізична активність:** одна з причин емоційного вигорання полягає, як не дивно, у відсутності регулярних фізичних навантажень. Особливо якщо у вас сидяча офісна робота перед монітором. Краще, якщо вправи хоч якось пов'язані з хобі (можете кататися на велосипеді, вигулювати собаку на пробіжці або бігати по квартирі за кішкою). Після декількох занять тіло саме почне підганяти вас швидше закінчити роботу та зайнятися спортом.

**Чому ви любите працювати:** це може бути особливо складно в моменти, коли відчуття виснаження на максимумі. Але якщо ви дійшли до відчаю, то чому б насамкінець не напружитись і не згадати, чому ви взагалі займаєтесь тим, чим займаєтесь. Дайте собі відповідь на запитання: що вам подобається у вашій роботі?

**Зверніться до фахівця:** причини, що лежать в основі нашого емоційного вигорання, іноді важко зрозуміти без професійної допомоги. Облиште ідею, що якщо ви звернетесь до фахівця, то якимось чином зазнаєте невдачі, або з вами

щось не так. Терапія – це такий самий спосіб підтримки здорового духу, як і походи до спортзалу, що допомагають тримати себе у гарній формі. Емоційне вигорання не лише є ознакою стресу на робочому місці, а й може стати причиною нових проблем.