

# *Історія дослідження поняття “професійне вигорання”*



ВИКОНАЛА  
СТУДЕНТКА 6-ГО КУРСУ  
ГРУПИ ПСМ-1-15-2.0Д  
МОРУГА МАРІЯ ВЛАДИСЛАВІВНА

- **Синдром емоційного вигорання ВООЗ** — це фізичне, емоційне, або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин для отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізичної залежності та у багатьох випадках суїцидальної поведінки.





- Першим описав цей феномен **американський психіатр Н. Frenzenberger у 1974 р.**, даючи характеристику психологічного стану людей, які інтенсивно та тісно спілкуються з клієнтами в емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги
- **Синдром емоційного вигорання (burn-out)** - комплекс особливих психічних проблем, що виникають у людини у зв'язку з його професійною діяльністю.



- **Maslach (Маслах)**  
**Берн-аут** – це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і зниження особистісної результативності, який може виникати серед фахівців, що займаються різними видами «допомагають професій».





- **Дж. Сонек (1994) Синдром емоційного вигорання** - являє собою реальну специфічну загрозу здоров'ю, особливо в професійних групах лікарів.
- Він є фактором (поряд з депресіями і лікарськими залежностями), збільшує ймовірність суїциду.

**Симптоми вітальної нестабільності:** депресія, пригнічений настрій, збудженість, відчуття обмеженості, тривожність, занепокоєння, відчуття безнадійності і дратівливості.

- За даними Дж. Сонека, суїцид зустрічається у австрійських лікарів-чоловіків приблизно на 50% частіше, ніж у австрійських лікарів-жінок, і на 250% частіше, ніж в середньому у населення. Жіночі суїциди (у тому числі у жінок-лікарів) в загальному зустрічається набагато рідше, ніж чоловічі.





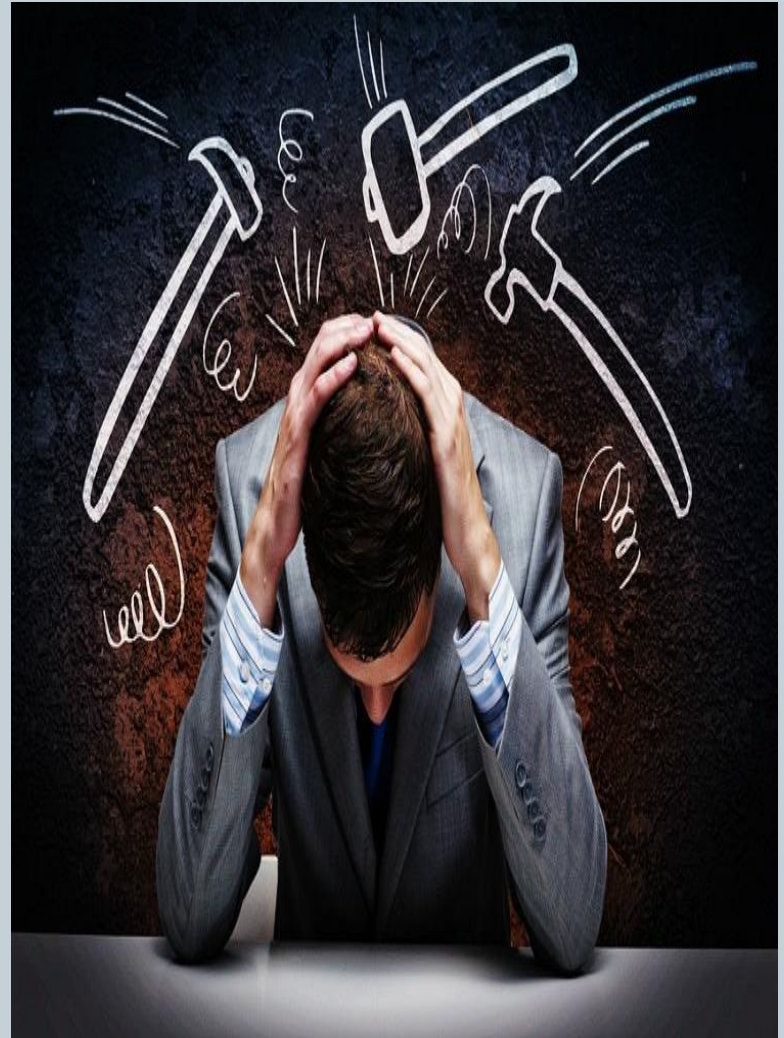
- **А. Лэнгле Синдром емоційного вигорання** - вид депресії, який виникає без травматизації і органічних порушень, а лише з-за поступової ранку ти життєвих цінностей.

За синдромом вигоряння варто подвійна бідність відносин:

- Зовнішніх відносин – з іншими людьми, і з діяльністю.
- Внутрішніх відносин – з самим собою і власною емоційністю.
- Як наслідок – порожнеча і дратівливість (депресія, виснаження).



- **А. Пайнз і Є. Аронсон синдром вигорання** - як синдром перевтоми, який може зустрічатися в будь-якій професії, а також і за межами професійної діяльності (наприклад, в роботі по дому).
- **Е. В. Орл Вигорання**-являє собою полісистемне утворення, яке включене у ряд взаємодіючих систем різного рівня, де базовою системою, в якій зароджується і розвивається вигорання, є система професійного становлення особистості





- **Стадії розвитку синдрому емоційного вигорання Х. Фройденбергер:**
- 1стадія-присутній нав'язливе прагнення проявити себе, включаючись в активну діяльність.
- 2 стадія-зневага до власних потреб, переосмислення цінностей, заперечення виникаючих проблем.
- 3 стадія - феномени відступу (апатія, людина внутрішньо «здається»), деперсоналізації, внутрішньої порожнечі аж до повного емоційного і фізичного виснаження





- **К. Олія** чотири стадії синдрому емоційного вигорання на яких домінують:
- 1. Ідеалізм і надмірні вимоги до себе;
- 2. Емоційне і психічне виснаження;
- 3. Дегуманізація як спосіб захисту;
- 4. Синдром відрази (до себе, до інших – до всього). Все це призводить, зрештою, до краху (звільнення або хвороби).



● **Симптоми синдрому емоційного вигорання за Оліях**

1. **Емоційне виснаження.** У працівника з'являється хронічна втома, знижується настрій, іноді вже при одній тільки думці про роботу, також спостерігаються розлади сну, дифузні тілесні недуги, посилюється схильність до хвороб.
2. **Деперсоналізація - дегуманізація.** Ставлення до колег, так і до тих, хто потребує його допомоги, стає негативним, навіть цинічним, з'являється почуття провини, людина вибирає автоматичне «функціонування» і всіляко уникає навантажень.
3. **Переживання власної нерезультативності.** Людина страждає від нестачі успіху, визнання, а також від втрати контролю над ситуацією, постійно відчуває власну неспроможність і надмірність пропонованих до нього вимог.





● **Е. Малер виділяє 12 основних і факультативних ознак синдрому емоційного вигорання:**

1. Виснаження, втома.
2. Психосоматичні ускладнення.
3. Безсоння.
4. Негативні установки по відношенню до клієнтів.
5. Негативні установки по відношенню до своєї роботи.
6. Нехтування виконанням своїх обов'язків.
7. Збільшення обсягу психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки).
8. Зменшення апетиту чи переїдання.
9. Негативна самооцінка.
10. Посилення агресивності.
11. Посилення пасивності.
12. Почуття провини.



# Підходи до пояснення феномену емоційного вигорання.



- На сьогоднішній день розрізняють три доповнюють один одного підходу до створення пояснювальних моделей виникнення синдрому емоційного вигорання
- 1) індивідуально-психологічний підхід: у ньому підкреслюється характерне для деяких людей невідповідність між їх занадто високими очікуваннями від роботи і дійсністю, з якою їм доводиться стикатися щодня. (Schaab)
- 2) соціально-психологічний підхід: у ньому причиною феномену вигорання вважається специфіка самої роботи в соціальній сфері, що відрізняється великою кількістю навантажувальних психіку неглибоких контактів з різними людьми. (Maslach)
- 3) організаційно-психологічний підхід: причина синдрому зв'язується з типовими проблемами особистості в організаційній структурі: недоліком автономії і підтримки, рольовими конфліктами, неадекватною або недостатньою зворотного зв'язку від керівництва щодо окремого працівника і т. д. (Cherniss)

Дякую за Увагу !

