

# *СИНДРОМ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ*

*К.П.С.Н. ДОЦЕНТ ДУДЧЕНКО З.Ф.*

**Синдром выгорания  
(*burnout*) как состояние  
изнеможения с ощущением  
собственной бесполезности  
был выделен  
американским психиатром.  
Х. Фреденбергер, 1974г.**

# **Профессии системы «человек-человек»**

- Медицинские работники*
- Преподаватели*
- Учителя*
- Социальные работники*
- Адвокаты*
- Менеджеры всех уровней*
- Психологи-консультанты*
- Психотерапевты*
- Психиатры*
- Полицейские*
- Тюремщики*
- Политики*
- Представители сервисных профессий*

# **Модель синдрома психического выгорания (Maslach C., Jackson S.E., 1986)**

*Ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций.*

*Включает три компонента:*

- 1. Эмоциональное истощение*
- 2. Деперсонализация*
- 3. Редукция персональных достижений*

# *Эмоциональное истощение*

- Ощущение эмоционального перенапряжения*
- Чувство опустошенности*
- Исчерпанность собственных эмоциональных ресурсов*
- «Приглушенность» («притупленность») эмоций*
- Эмоциональные срывы*

# Деперсонализация

- *Негативное, бездушное, циничное отношение к реципиентам (пациентам, клиентам, ученикам и др.)*
- *Обезличенные и формальные контакты*
- *Возникновение негативных установок*
- *Внутренне сдерживаемое раздражение*
- *Вспышки раздражения*
- *Конфликтные ситуации*

# **Редукция персональных достижений**

- Снижение чувства компетентности в своей работе*
- Недовольство собой*
- Уменьшение ценности своей деятельности*
- Негативное самовосприятие в профессиональном плане*
  - Заниженная самооценка*
  - Чувство собственной несостоятельности*
  - Безразличие к работе*

# Симптомы выгорания (свыше 100)

- Снижение мотивации к работе
- Резко возрастающая неудовлетворенность работой
- Потеря концентрации и увеличение ошибок
- Возрастающая небрежность во взаимодействии с клиентами
- Игнорирование требований к безопасности
- Ослабление стандартов выполнения работы
- Снижение ожиданий
- Нарушение крайних сроков работ (невыпол. обязательств)
- Поиск оправданий вместо решений
- Конфликты на рабочем месте
- Хроническая усталость
- Раздражительность, нервозность, беспокойство
- Дистанцирование от клиентов и коллег
- Развитие зависимостей

# Литература

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания.-/Н.Е. Водопьянова.-СПб.: Питер,2008.-336с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса.-/Н.Е. Водопьянова.-СПб.: Питер,2009.-336с.

**Спасибо за внимание.**