
КОЛТУНОВИЧ Т.А.,
асистент, кафедра педагогіки та
психології дошкільної освіти,
Чернівецький
національний університет
імені Юрія Федьковича,
м. Чернівці

СУТНІСТЬ І СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЯТЬ «ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ» ТА «ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС»

Розкриваючи основні теоретичні положення, пов'язані з професійним вигоранням, автор розглядає питання його співвідношення з поняттям «професійний стрес», аналізує їхні ознаки, вказує на складність визначення феномена вигорання, у зв'язку з вживанням різних його дескрипторів і різноманітним тлумаченням терміна авторами словників та спеціальних досліджень, пропонує своє визначення терміна «професійне вигорання» на основі його вирізняльної специфіки.

Ключові слова: професійне вигорання, синдром вигорання, професійний стрес, напруга, резистенція, виснаження, симптоми вигорання.

Раскрывая основные теоретические положения, связанные с профессиональным выгоранием, автор рассматривает вопросы его соотношения с понятием «профессиональный стресс», анализирует их признаки, указывает на сложность определения феномена выгорания, в связи с употреблением разных его дескрипторов и разнообразной трактовкой термина авторами словарей и специальных исследований, предлагает свое определение термина «профессиональное выгорание» на основе его отличительной специфики.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, профессиональный стресс, напряжение, резистенция, истощение, симптомы выгорания.

Revealing main theoretical positions related to professional burnout, the author considers questions of its relationship with the concept of «occupational stress», analyzes their attributes, indicates the complexity of determining the phenomenon of burnout, in connection to the use of

its various descriptors and diverse interpretation of the term authors of dictionaries and special studies, offers its own definition of «professional burnout» on the basis of its distinctive identity.

Key words: professional burnout, occupational stress, strain, resistance, exhaustion, burnout symptoms.

Постановка проблеми. Вигорання як психологічний феномен досліджується уже сорок років. Йому присвячено понад шість тисяч монографій, дисертацій, наукових статей тощо (огляди W. B. Schaufeli та D. R. Enzmann, 1998; C. Maslach і ін. 2001; J. R. B. Halbesleben і M. R. Buckley, 2004), проте, у зв'язку з його описом з позицій різних концептуальних моделей, на сьогоднішній день немає ані його однозначного тлумачення, ані загальновизнаної концепції патогенезу вигорання, ані єдиного терміна, який би його позначав. Відтак, у наукових працях з проблем вигорання використовується чимало його дескрипторів: емоційне вигорання (О. М. Гнезділова, С. Т. Губіна, Ю. П. Жогно, А. Р. Каримова, О. В. Крапівіна, К. О. Малишева і ін.), емоційне згорання (В. В. Бойко, 1996; Р. Конечний, М. Боухал, 1983; Т. В. Форманюк, 1994), синдром емоційного перегорання (В. Д. Від, Є. І. Лозинська, 1998), професійне вигорання (Т. В. Зайчикова, Н. В. Назарук, О. В. Сечко, Л. І. Тищук та ін.), психічне вигорання (Т. В. Большакова, М. В. Борисова, Ю. І. Віданова, Н. В. Мальцева, В. О. Орел, О. О. Рукавішніков і ін.), синдром вигорання (Н. Є. Водоп'янова, А. С. Куфлієвський, О. С. Старченкова, Т. І. Ронгінська та ін.), синдром емоційного вигорання (В. В. Кустова, Н. В. Никорчук, П. Ф. Сидоров і ін.), синдром професійного вигорання (Н. Є. Водоп'янова та ін.), синдром психічного вигорання (Є. Г. Ожогова), вигорання особистості (Л. О. Кутаєв-Смик); staff burn-out (H. G. Freudenberger і ін.), job burnout (C. Maslach, W. B. Schaufeli та ін.), bournout (E. Aronson, A. Hartman, B. Perlman, A. Pines і ін.) тощо, що

ускладнює його розуміння і як окремого феномена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні й емпіричні дослідження вигорання широко представлені як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці (В. В. Бойко, 1996; М. В. Борисова, 2003; Н. Є. Водоп'янова, О. С. Старченкова, 2009; М. Ю. Горохова, 2005; Н. В. Грішніна, 1997; О. Н. Доценко, 2008; А. К. Маркова, 1993; Т. В. Муращенко, 2010; В. О. Орел, 1999; О. О. Рукавішніков, 2000; В. Н. Феофанов, 2009; Т. В. Форманюк, 1994; О. В. Шеметкова, 2009; M. Burisch, 1984; R. Burke, 1989; J. Edelwich, H. Brodsky, 1980; H. J. Freudenberger, 1974; A. Kousteios, 2001; T. Marek, 1993; C. Maslach, S.E. Jackson, 1982, 1986; M. Leiter, 1992; G. Naring і ін., 2006; A. Pines, 1992; W. Schaufeli, 1992; R. Schwarzer, 2000; T. Unterbrink і ін., 2007; M.-N. Vercambre і ін., 2009). Питання виокремлення вигорання як самостійного наукового конструкта з-поміж інших суміжних понять таких як стрес, депресія, синдром хронічної втоми тощо, знайшло відображення у працях В. В. Бойка, 1996; О. О. Єлдишової, 2007; В. О. Орла, 2005, 2008; V. Brenninkmeyer, 2001; C. Cherniss, 1993; A. D. Hart, 1996; C. A. L. Hoogduin, 2001; M. King, 1993; N. W. Van Yperen, 1999; M. O. Vincent, 1992 та ін., проте вони не дають якої-небудь доведеної картини відмінностей чи схожих позицій між цими феноменами.

Мета публікації полягає у здійсненні наукового аналізу сутності понять «професійне вигорання» та «професійний стрес» і визначенні їхніх відрізняльних характеристик.

Виклад основного матеріалу. Вигорання – термін, утворений шляхом метафоричного переносу, у зв'язку з

цим чимало дослідників характеризують його алегорично: «інформаційний невроз» (М. М. Хананашвілі, 1974), «синдром безсилового помічника» (W. Schmidbauer, 1977), «психологічна ерозія» (D. Etzion, 1987), «колапс людського духу» (F. J. Storlie, 1979), «оголений нерв» (C. Maslach, 1982), «вигорання душі» (Л. О. Кумаєв-Смик, 1989), «ерозія людської душі» (C. Maslach, M. P. Leiter, 1997), «колапс людського духу» (F. J. Storlie, 1979), «ерозія взаємодії з роботою» (C. Maslach, 2001), «хвороба нашого часу» (M. Grabe, 2003), «чума XXI століття» (M. Baerwald, 2004), «смерть усередині життя» (Н. Г. Осухова, В. В. Кожевникова, 2006), «інфаркт душі» та «хвороба перфекціоністів» (D. Ruhwandl, 2007) і ін. J. Edelwich та A. Brodsky (1980) порівнюють вигорання зі стафілококовою інфекцією у медичних закладах, яка поширюється від клієнтів до персоналу, від одного працівника до іншого та повертається назад до клієнтів, інфікуючи усе навколо [14, р. 25]; L. Morrow (1981) – з вірусом азіатського грипу [20, р. 84], Н. J. Fischer (1983) – з нарцисичним особистісним розладом. На думку останнього, саме ілюзія власного верховенства та винятковості може призводити до вигорання, оскільки особистість замість того, щоб відмовитися від ідеалу ретельно намагається його зберегти. Як наслідок, вона подвоює власні зусилля для того, щоб досягнути своїх нереалістичних цілей [15].

З метою кращого розуміння семантики поняття «синдром вигорання» (з грецьк. σύνδρομο – який тече разом, збіг, поєднання, та англ. burn-out – припинення горіння) детальніше зупинимось на дефініції основних понять. Поняття «синдром» вказує на поєднання ознак, симптомів, характерних для якогонебудь захворювання, патологічного стану організму; на деяку незалежність елементів, які входять до його структури. Абсолютно очевидно, що симптоми вигорання можуть існувати самостійно в інших станах, синдромах, хворобах, проте тільки об'єднавшись,

вони утворюють синдром вигорання. Англійське «burnout» у вітчизняній психологічній науці перекладають переважно як «вигорання» або «згорання». У доконаному виді дієслово «вигоріти» у будь-якому його прямому значенні (згоріти до кінця; висохнути, загинути від спеки; втратити колір, вицвісти) [3, с. 169] – процес негативний.

На думку В. І. Заботкіної (1989) та Е. Gebot (2008) термін «вигорання» з'явився у 1940 р. в аерокосмічній галузі (у ракетній інженерії) та саме звідти був запозичений до інших галузей наукового знання [5, с. 104]. В. І. Заботкіна вважає, що слово «burnout» походить від «burned-out» (синонім – *drugged-out*), яке перекладається як «вичавлений, втомлений» (англ. *total and incapacitating exhaustion* – тотальне, інвалідизуюче виснаження) [5, с. 14]. Щодо терміна «згорання» (англ. – *combustion*), то на думку В. О. Орла (2008), воно відрізняється від терміна «вигорання» як у формально-лексичному, так і у смислово-плані. Відтак, згорання він тлумачить як кінцевий акт, результат перетворень регресивного характеру [9, с. 74–75]. Тоді як вигорання полягає у тому, що людина може відмінно виконувати професійні обов'язки, почуваючись при цьому спустошеною всередині.

Необхідно зазначити, що чимало науковців вважають термін «вигорання» іншою назвою давно відомих явищ: депресії, хандри, дистимії та ін. (С.А.Л. Hoogduin (2001), N. W. VanYperen (1999) і ін.). Так, М. King (1993) вказує на його невизначеність і схожість з посттравматичним стресовим розладом, депресією чи дистимією. S. E. Hobfoll, J. Freedy (1993), В. Д. Бід, Є. І. Лозинська (1998) та ін. пов'язують його з теорією загального стресу; S. T. Meier (1983) – з завченою безпомічністю; G. Adler (1972) – з психодинамікою безпомічності у представників «допомагаючих професій», С. Cherniss (1993) – з моделлю самоефективності та компетентності, D. H. Malan (1979) – з компульсивним наданням допомоги при «синдромі допомагаючих професій»,

A. L. Glasberg, S. Eriksson та A. Norberg (2006) – зі «стресом совісті».

Некоректним термін «вигорання» вважає швейцарський психотерапевт Т. Хенел (2008), зауважуючи, що спочатку про вигорання йшла мова, коли говорили про дрти, якими йшов електричний струм, і про запобіжні пристрої. Проте у цих випадках воно настає раптово, одразу та швидко, тоді як вигорання у людини – це, як правило, процес, який триває роками [12, с. 34].

На думку М. О. Vincent (1982), новим, розпливчастим і специфічним є тільки термін «вигорання», саму ж концепцію вигорання науковець пов'язує з описом «виснаження» Г. Сельє (1964), вивченням синдрому безпомічності, безнадійності («*giving up* – *given up*») G. L. Engel (1967) та нездорових захисних механізмів, які призводять до апатії, хронічної роздратованості та прив'язаності до роботи [25].

Низка науковців (Т. Cox, G. Kuk, M. P. Leither, 1993) стверджують, що частина цієї «плутанини» обумовлена змішуванням двох рівнів пояснення: рівня загального дискурсу та рівня наукового визначення і вимірювання [21, р. 177–193]. Підтвердження цьому знаходимо у тлумаченні вигорання у сучасній психологічній науці як: різновиду стресу (K. Kondo, E. L. Maher і ін.); результату перевтоми, напруги на роботі (С. Cherniss, Н. G. Freudenberger і ін.); впливу комплексу стресогенних чинників (А. Г. Абрумова, В. В. Бойко, С. Maslach і ін.); прогресуючої втрати ідеальних (А. Brodsky, J. Edelwich, M. Lauderdale і ін.), невірних експектацій, які не відповідають робочій ситуації (S. T. Meier) чи нереалізованих (Н. В. Грішина) рольових очікувань; втрати ефективності діяльності (С. Cherniss); конфронтації з реальністю (F. J. Storlie); особистісної деформації під впливом професійних стресів (тривалих стресів міжособистісної комунікації) (Н.Є. Водоп'янова, С. Maslach, W. B. Schaufeli та ін.); виробленого особистістю механізму психологічного захисту (В. В. Бойко); дистресу у його крайньому прояві, третьої

стадії загального синдрому адаптації (С. Maslach); патологічної реакції внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності (L. Morrow); масштабу вимірювання розриву між можливостями людини та вимогами, які до неї висуває професія, посада (С. Maslach, М. P. Leiter) дисфункції, яка розвивається в результаті надмірних вимог, що висуваються до енергії, сил та ресурсів представників допомагаючи професій (Р. Корсіні, А. Ауербах) тощо.

Засновник концепції вигорання Н. G. Freudenberger (1974) тлумачить вигорання як поступове емоційне виснаження з відчуттям власної неспроможності, втрати мотивації і зниження прихильності, які він спостерігав серед волонтерів громадської клініки [16]. У своїй праці «*Burnout: The high cost of high achievement*» (у пер. з англ. – «Вигорання: висока ціна за високі досягнення»), написаній у співавторстві з G. Richelson (1980), він описує вигорання як стан втоми чи фрустрації, який був викликаний самовідданістю справі, стилем життя чи способом взаємостосунків, які не призвели до очікуваної та передбачуваної винагороди. На думку авторів, вигорання розвивається тоді, коли індивіди свято вірять в ідеалізований образ свого «Я», що призводить до втрати контакту з «реальною» частиною своєї особистості, виснаження усіх її енергетичних ресурсів. Слід зазначити, що у парадигмі клінічного підходу, засновником якого є Н. J. Freudenberger, вигорання розглядається як патологічний синдром.

Як клінічне порушення, яке характеризується станом фізичної втоми та розчарування у людей, зайнятих в альтруїстичних професійних галузях, вигорання тлумачитися у психологічному словнику І. М. Кондакова (2007) [6, с. 527–528]. Проте якщо на зорі дослідження вигорання вважалося, що воно властиве тільки представникам допомагаючих професій, то у наш час це феномен, який набув загальнопрофесійного характеру. Підтвердження цьому знаходимо у дослідженнях

М. Baerwald, 2008; A. Brouwers, W. Tomic, 2000; C. B. Cunradi, M.-J. Chen, R. Lipton, 2009; G. Kovacs, 2010; S. Muse, E. Chase, 1993; W. B. Schaufeli, I. M. Martinez, A. M. Pinto, 2002; О. Г. Луїної, 1997; В. О. Пономаренка, 1992; Л. С. Чутка, 2010; і ін.

Одна з найавторитетніших дослідниць вигорання С. Maslach (1982) описує цей синдром з позицій соціально-психологічного підходу як порушення психіки, яке не виходить за межі психічної норми; як реакцію-відповідь на тривалі професійні стреси міжособистісних комунікацій, яка включає в себе: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію персональних досягнень, які можуть виникати в осіб, задіяних у соціальній сфері. Розширивши дефініцію поняття вигорання, С. Maslach тлумачить його як «індекс дислокації між тим, *ЩО людина є*, і *ЩО вона повинна робити*», як «ерозію цінностей, гідності, духу та волі», як «хворобу, яка поширюється поступово та безперервно протягом довгого часу, поставивши людей у спадну спіраль, з якої важко піднятися» [19, р. 17].

Комбінацією фізичного, емоційного та когнітивного виснаження чи втоми, головною складовою якого є емоційне виснаження, вважає вигорання А. Shirom (1989), вирізняючи в ньому такі додаткові компоненти як наслідки поведінки, що призводять до деперсоналізації чи власне когнітивно-емоційного вигорання, яке проявляється у редукуванні персональних досягнень [24].

ВООЗ визначає вигорання як стан фізичного й емоційного виснаження у відповідь на стрес, пов'язаний з жорстким виконанням вимог, які впливають з професії людини та характеризуються порушенням продуктивності роботи, втому, безсонням, депресією, вживанням для тимчасового полегшення алкоголю чи інших наркотичних речовин, що викликають залежність, а у багатьох випадках суїцидальною поведінкою [18, р. 18].

Подібне визначення пропонує Інститут загального контролю стресу (Атланта), тлумачачи вигорання як стан, який повільно розвивається на фоні тривалого стресу; супроводжується надмірною перенапругою, яка впливає на мотивацію, установки, поведінку; як виснаження через надмірні вимоги, які особистість ставить перед собою, чи які нав'язуються ззовні, виснажуючи її енергію, механізми захисту, внутрішні ресурси [23, р. 2].

Австрійський психотерапевт А. Längle (2008), виходячи з позицій екзистенційного аналізу, тлумачить вигорання як «прояв неекзистенційної установки по відношенню до життя – установки, яку людина займає найчастіше несвідомо та заради найбільш благородних цілей. При цьому ігнорування екзистенційної дійсності є настільки фундаментальним, що призводить до дефіцитарної вітальної симптоматики як у соматичному, так і в психічному аспектах» [7]. Тобто, вигорання починає виконувати своєрідну захисну функцію щодо запобігання подальшого розвитку неекзистенційної установки.

Хоча більшість дослідників професійного вигорання надають йому негативного відтінку, наголошуючи на небезпечних наслідках процесу як для самої особистості професіонала, так і для оточуючих його людей та організації, у якій він працює, серед науковців існує і більш оптимістичний погляд на цей феномен. Наприклад, Д. Г. Трунов (1998) вказує на те, що у деяких випадках синдром вигорання можна обґрунтовано розглядати як ресурс особистісно-професійного розвитку, як «позитивні» сигнали для фахівця про процеси, які відбуваються в його «душі» [11]. Як механізм психологічного захисту, який дозволяє людині економно та дозовано витрачати енергетичні ресурси, в континуумі «психологічний захист – невроз» розглядають вигорання Л. Д. Дьоміна та І. О. Ральникова (2000), а С. І. Філіпченкова (2002) вважає його механізмом

подолання професійного стресу на емоційному рівні [9]. В. В. Бойко (1966) тлумачить вигорання як динамічний процес, який виникає поетапно у відповідності з механізмом розвитку стресу; як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій (зниження їхньої енергетики) у відповідь на певні психотравмуючі впливи [1, с. 133]; як набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки. На його думку, вигорання – почасти, функціональний стереотип, оскільки воно дозволяє людині дозувати й економічно використовувати енергетичні ресурси. Однак, запропоноване В. В. Бойком, визначення вигорання, як форми професійної деформації особистості, що негативно впливає на ефективність її професійної діяльності та міжособистісної взаємодії, свідчить про дещо суперечливі погляди його автора на наслідки емоційного вигорання.

На позитивному ефекті вигорання як процесу, який розвиває особистість, наголошує А.-М. Garden (1991). Вона вважає вигорання специфічним розвитком у психіці динамічних процесів для відновлення рівноваги та/чи росту особистості [17].

Опираючись у своїх поглядах на теорію стресу як неспецифічної реакції організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу Г. Сельє, Е. Grunfeld, Т. J. Whelan, L. Zitzelsberger (2000), А. Shirom (1989), Н.В. Грішина (1997) та ін. вважають вигорання окремим аспектом стресу, зокрема стресу професійного (В. Perlman, I. A. Hartman, 1982; J. Poulin і С. Walter, 1993 та ін.).

Результати досліджень зарубіжних і вітчизняних науковців (В. А. Абабкова, 2004; Н. Є. Водоп'янова та О. С. Старченкової, 2008; Т. В. Зайчикової, 2005; М. Borritz, 2006; С. Maslach, 1982; W. S. Paine, 1982 та ін.) підтверджують, що підґрунтям вигорання є професійний стрес або один із його видів, який виникає, коли робочі вимоги не збігаються з адаптаційними ре-

сурсами. У зв'язку з цим низка авторів (Н.Є. Водоп'янова (2005); Т. І. Ронгінська (2002); С. Maslach, W. B. Schaufeli (1993) й ін.) позначають його як «професійне», що дозволяє розглядати цей феномен в аспекті особистісної деформації професіонала під впливом професійних стресів. Проте, не ставлять вигорання в один шерг з професійним стресом.

Задля кращого розуміння суті проблеми звернімося до тлумачення поняття «професійний стрес». За визначенням Ю. В. Щербатих (2006), професійний стрес – «багатогранний феномен, який проявляється у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності людини» [13, с. 132]. Н. В. Самоукіна (2003) тлумачить професійний стрес як «напружений стан працівника, пов'язаний з його професійною діяльністю, який виникає під впливом емоційно-негативних та екстремальних чинників» [8, с. 114].

Серед основних причин розвитку професійного стресу виділяють: непевність у стабільності соціального та матеріального становища, в гарантованості робочого місця; конкуренцію за робоче місце; зміни в запитах ринку праці тощо [10, с. 67].

За теорією Г. Сельє, стрес у своєму розвитку проходить три стадії:

– *стадію тривоги*, яка характеризується наростанням напруги й об'єднує фазу шоку та фазу протишоку. Вона може тривати від 2–3 хвилин до кількох днів, тижнів чи місяців. На цій стадії змінюються стан та поведінка людини (відтак, спокійна, стримана людина несподівано може стати метушливою, роздратованою, агресивною і навіть жорстокою; а жвава, рухлива та товариська людина – похмурою, замкнутою і загальмованою); зникає психологічний контакт у діловому та міжособистісному спілкуванні, з'являється відчуження у відносинах; знижується самоконтроль, втрачається здатність свідомо та розумно регулювати свою власну поведінку. Варто відмітити, що на цій стадії стрес ще залишається конструк-

Таблиця 1

Спільні й відмінні ознаки професійного вигорання та професійного стресу

Спільні чи взаємовпливаючі позиції	Автор	Відмінні позиції	
		професійне вигорання	професійний стрес
1	2	3	4
схожість симптомів: - <i>фізичних</i> (втома, зниження чи збільшення ваги; нудота, головокружіння, безсоння тощо); - <i>емоційних</i> (дратівливість, байдужість, тривожність, депресія, цинізм тощо); - <i>поведінкових</i> (байдужість до їжі, більш інтенсивні паління, вживання алкоголю, ліків, уникання дружніх стосунків тощо); - <i>інтелектуальних</i> (втрата ініціативи, інтересу до нових теорій, ідей у роботі; погіршення пам'яті, зниження уваги тощо) і ін.; схожість детермінант виникнення: <i>організаційні, рольові, особистісні</i> й ін.; схожість стадій (етапів) протікання: <i>напруга, резистенція, виснаження</i>; професійні стреси породжують вигорання (стреси за межами роботи до вигорання не призводять); вигорання – окремий аспект професійного стресу; тривалий, розтягнутий в часі професійний стрес; вигорання схоже на третю стадію стресу – виснаження, яка характеризується виснаженням психофізіологічних ресурсів	<i>В. А. Абабков, 2004;</i> <i>Т. В. Большакова, 2004;</i> <i>Н. Є. Водоп'янова та О. С. Старченкова, 2008;</i> <i>Н. В. Грішчина, 1997;</i> <i>Т. В. Зайчикова, 2005;</i> <i>А. В. Bakker, W. B. Schaufeli, E. Demerouti, 2000;</i> <i>P. L. Brill, 1984;</i> <i>A. D. Hart, 1996</i> <i>E. Grunfeld, T. J. Whelan, L. Zitzelberger, 2000;</i> <i>C. Maslach, 1993;</i> <i>W. S. Paine, 1982;</i> <i>B. Perlman, E. A. Hartman, 1982;</i> <i>J. E. Poulin, C. A. Walter, 1993;</i> <i>W. B. Schaufeli, D. van Dierendonck, 1993</i> <i>A. Shirom, 1989 і ін.</i>	включає розвиток негативного ставлення та поведінки фахівця по відношенню до осіб, які отримують послуги, до роботи й організації в цілому	наявність негативного ставлення та поведінки не обов'язкова
		переживають ті, хто почав свою кар'єру з високими цілями й очікуваннями	може відчувати будь-яка людина
		властиве особам, які очікують одержати від роботи відчуття власної значущості, а також людям з високим рівнем домагань	відчують люди, у яких таких очікувань і домагань може не бути
		пов'язане з погіршенням адаптації чи її зривом (<i>за адаптаційним критерієм</i>)	пов'язаний з успішно досягнутою адаптацією (<i>за адаптаційним критерієм</i>)
		завершальний етап у порушенні адаптації, що є результатом довгострокового дисбалансу вимог і можливостей (<i>за часовим критерієм</i>)	адаптивний синдром, який мобілізує усі сторони психіки людини (<i>за часовим критерієм</i>)
		знижується якість та результативність роботи	люди можуть успішно працювати, якщо вважають свою роботу важливою, значимою
		захист, деструкція, пов'язані з діяльністю; наростання напруги через соціальну взаємодію у континуумі	результат перенапруження та не збігання робочих вимог з адаптаційними ресурсами особистості
		«допомагаючий-реципієнт»	
		емоції притупляються	емоції стають надмірними
		насамперед страждають емоції	насамперед страждає фізичний стан
		вражає мотивацію і драйв	вражає фізичну енергію
		викликає деморалізацію	викликає дезінтеграцію
		може бути зрозуміле як втрата ідеалів і надії	може бути зрозумілий як втрата «палива та енергії»
		викликає почуття безпорадності та безнадійності	викликає почуття нетерпіння і надмірну активність
		депресія викликається горем з приводу втрати ідеалів і надій	депресія викликається необхідністю організму захищати себе і зберігати енергію
		викликає параною, деперсоналізацію та роз'єднання	викликає паніку, фобію і тривожний тип реагування
		ніколи не «вбиває» одразу, але при цьому життя перестає здаватися чимось цінним	може призвести до летальних наслідків при надмірному впливі

тивним і може підвищити успішність професійної діяльності;

– *стадію резистенції*, яка характеризується повною чи частковою втратою ефективного та свідомого самоконтролю. На цій стадії людина поводить себе так, як за інших умов себе б не поводи-ла. Тривалість цієї стадії, як і першої, – індивідуальна. Відтак, вичерпавши свої енергетичні ресурси (досягнувши най-вищої напруги), людина відчуває спустошення і втому;

– *стадію виснаження*, яка характеризується вичерпанням психофізіологічних ресурсів, переживанням почуття провини, неспроможністю захисних механізмів, порушенням узгодженості життєвих функцій тощо. Очевидно саме з цієї стадією найчастіше порівнюють вигорання.

Симптоми стресу займають чільне місце у симптомах, що стосуються вигорання, проте, змінна стресу пояснює лише 30 % дисперсії симптому емоційного виснаження та незначну долю дисперсії за симптомами деперсоналізації і редукції особистих досягнень. У психологічних дослідженнях 30% дисперсії вважається значущим показником зв'язку двох змінних [22, р. 389]. Тобто, стрес пояснює тільки симптом емоційного виснаження, відтак, можна говорити про те, що стрес не пояснює синдром вигорання в цілому.

На думку С. Maslach (1982), вигорання можна вважати одним із видів професійного стресу; хронічним станом відсутності синхронізації з роботою, який характеризується втратою енергійності, ентузіазму, впевненості у собі, та може стати значною кризою в житті людини [19, р. 2–3].

Український дослідник Ю. П. Жог-но розглядає емоційне вигорання у площині неоптимального пристосування фахівця до робочого стресу, що змінює особистісну цілісність та активує комплекс відповідних переживань, з метою організації нової особистісної цілісності, результатом якого є психологічний стан, що характеризується виснаженням, деперсоналізацією та

редукцією особистісних досягнень [4, с. 177].

Визначені нами вирізняльні характеристики професійного стресу та професійного вигорання продемонстровано у таблиці 1.

Концептуальне розходженням між стресом і вигоранням, на думку С. Maslach (1993) у тому, що останнє включає у себе розвиток негативного ставлення та поведінки по відношенню до осіб, які отримують послуги, до роботи й організації, тоді як професійний стрес не обов'язково супроводжується подібним ставленням і поведінкою. С. Maslach (1982) вважає, що, не зважаючи на схожі ефекти та інші реакції на стрес, унікальним для вигорання є наростання напруги через соціальну взаємодію у континуумі «допомагаючий-реципієнт» [19, р. 2]. Це твердження було емпірично перевірене W. B. Schaufeli та D. van Dierendonck (1993), які зробили висновок про те, що будь-яка людина може відчувати стрес, у той час як вигорання можуть пережити тільки ті, хто почав свою кар'єру з ентузіазмом, високими цілями й очікуваннями. Подібну думку висловлює А. Pines (1993) стверджуючи, що особи, які очікують отримати відчуття власної значущості від своєї роботи, схильні до вигорання, а ті, у яких немає таких очікувань, будуть відчувати не вигорання, а професійний стрес [22, р. 389]. Ще одне підтвердження вище сказаного знаходимо у дослідженнях Т. В. Большакової (2004), яка наголошує на тому, що відмінності між стресом і вигоранням, пов'язані, насамперед, з часовим та адаптаційним критеріями. Тобто, успішно досягнута адаптація – це робочий стрес, а погіршення адаптації – це вигорання; стрес – адаптивний синдром, що мобілізує усі сторони психіки людини, а вигорання – тривалий, розтягнутий у часі професійний стрес, зрив адаптації; вигорання здебільшого характерне для людей з високим рівнем домагань, тоді як у стресових умовах люди можуть успішно працювати,

якщо вважають свою роботу важливою та значимою [2, с. 33]. Отже, стрес – не обов'язкова причина вигорання.

Аналогічні думки висловлює російський дослідник В. О. Орел (2008), визначаючи вигорання як дезадаптаційний феномен, який здійснює негативний вплив на показники професійної ефективності, задоволеності працею, наголошуючи на негативних наслідках вигорання і у сферах «не-професійного» життя, у яких спостерігається диференційований вплив його складових на різні показники якості життя. Проте він наголошує на двосторонньому впливі цих процесів. Так, з одного боку, рівень вигорання більшою мірою впливає на успішність протікання професійної адаптації, здійснюючи негативний вплив на її показники, але з іншого – існує слабкий зворотний вплив міри адаптованості професіонала на розвиток вигорання [9, с.71].

Грунтуючись на вищезгаданих тлумаченнях вигорання, а також на результатах порівняльного аналізу змісту, особливостей та співвідношення термінів «професійний стрес» і «професійне вигорання», останнє можна тлумачити як багатовимірний, пов'язаний з роботою, і, насамперед, психічний синдром, який виникає на різних етапах професійної діяльності

у фахівців без ознак психічної патології, характеризується поступовою втратою під дією пролонгованого професійного стресу емоційної, когнітивної і фізичної енергії та проявляється у симптомах психоемоційного виснаження, хронічної втоми, цинізму і зниження задоволення від виконаної роботи.

Висновки. Різноманітність визначень професійного вигорання, варіацій симптоматики, відсутність чітко визначеного статусу серед традиційних для психології понять («діяльність», «психічні процеси», «стан», «властивості») часто призводять до нерозуміння його специфіки та заміщення суміжними поняттями, зокрема поняттям стресу. Здійснений теоретичний аналіз співвідношення двох понять дозволяє говорити про професійне вигорання як про феномен, який є значно ширшим у своєму розвитку та патоморфозі, ніж професійний стрес.

Запропонований науковий доробок охоплює лише окремі аспекти озвученої проблеми та потребує подальших досліджень, зокрема дослідження співвідношення професійного вигорання з такими суміжними поняттями як депресія, синдром хронічної втоми, неврастенія, кризова реакція, депресія, професійна деформація тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бойко В. В. *Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и на других* / В. В. Бойко. – М. : Информац. издат. дом «Филин», 1996. – 472 с.
2. Большакова Т. В. *Личностные детерминанты и организационные факторы возникновения психического выгорания у медицинских работников* : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Большакова Татьяна Валентиновна. – Ярославль, 2004. – 167 с.
3. *Большой толковый словарь русского языка* / [сост. и гл. ред. С. А. Кузнецов]. – СПб. : Норинт, 2000. – 1536 с.
4. Жогно Ю. П. *Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів* : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Жогно Юрій Петрович. – Одеса, 2009. – 249 с.
5. Заботкина В. И. *Новая лексика современного английского языка : учеб. пособ. для филол. факул. ун-тов* / В. И. Заботкина. – М. : Высшая школа, 1989. – 124 с.

6. Кондаков И. М. Психология. Иллюстрированный словарь / И. М. Кондаков. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 783 с.
7. Лэнгеле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгеле // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3–16.
8. Самоукина Н. В. Психология профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2003. – С. 224.
9. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий [Текст] : коллективная монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игуменова. – Курск : Курск. гос. Ун-т, 2008 – 336с.
10. Солдатова С. В. Профилактика и коррекция синдрома «эмоционального выгорания» / С. В. Сodatova // Вузовский вестник МГОГИ. Гуманитарные науки. – Орехово-Зуево.: МГОГИ, 2010. – С.67–71.
11. Трунов Д. Г. «Синдром сгорания» : позитивный подход к проблеме / Д. Г. Трунов // Журнал практического психолога. – 1998. – № 8. – С. 84–89.
12. Хэнел Т. Депрессия, или Жизнь с дамой в черном / Т. Хэнел ; пер. с нем. Т. Смолянская. – СПб. : Питер, 2009. – 208 с.
13. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – С. 256.
14. Edelwich J. Burn-out: Stages of Disillusionment in the Helping Profession / J. Edelwich, A. Brodsky. – NY: Human Sciences Press, 1980. – 255 p.
15. Fischer H. J. A Psychoanalytic view of burnout / H. J. Fischer // Stress and burnout in the human service professions / ed. by B. A. Farber. – New York : Pergamon, 1983. – P. 40–45.
16. Freudenberger H. J. Staff burn-out / H. J. Freudenberger // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30. – P. 159–165.
17. Garden A.-M. The purpose of burnout : A Jungian interpretation. Special Issue : Handbook on job stress / A.-M. Garden // Journal of Social Behavior and Personality. – 1991. – Vol. 6 (7). – P. 73–93.
18. Lexicon of psychiatric and mental health terms. – 2 nd ed. – Geneva : World Health Organization, 1994. – 108 p.
19. Maslach C. Burnout. The cost of caring / C. Maslach. – New York : Prentice-Hall, 1982. – 192 с.
20. Morrow L. The burnout of almost everyone / Lance Morrow // Time Magazine. – 1981. – № 60, 21 September. – P. 84–96.
21. Professional burnout: Recent developments in theory and research / ed. by W.B.Schaufeli, C.Maslach, T.Marek. – Washington DC : T&F, 1993. – 292 p.
22. Schaufeli W. B. Burnout : An Overview of 25 Years of Research and Theorizing / W. B. Schaufeli, B.P. Buunk // Handbook of work and health psychology / ed by M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, C. L. Cooper. – 2d ed. – Chichester : John Wiley & Sons, Ltd, 2003. – P. 383–425.
23. Schiffman S. Beat Sales Burnout : maximize sales minimize stress / Stephan Schiffman. – Avon, MA : Adams Media, 2005. – 212 p.
24. Shirom A. Burnout in work organizations / A. Shirom // International review of industrial and organizational psychology / ed. by C. L. Cooper, L. I. Robertson [eds.]. – Chichester : John Wiley & Sons, 1989. – P. 25–48.
25. Vincent M. O. The doctors own wholeness : «Burned out or refuelled» [Electronic Resource] / M. O. Vincent // Canadian Medical Association Meeting. – Saskatoon, Saskatchewan. – Mode of access : http://www.cmdscanada.org/Focus_25th_Anniversary.aspx