

Теоретические подходы к выявлению сущности понятия «профессиональное выгорание»

М.А. ЧЕРКАСОВА – начальник кафедры организации психологического службы в уголовно-исполнительной системе ВИПЭ ФСИН России

В рамках статьи проведен теоретический анализ существующего состояния проблемы профессионального выгорания в зарубежной и отечественной психологии с целью определения места последнего в системе психологических категорий.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; профессиональное выгорание; профессиональный стресс; состояния сниженной работоспособности; профессиональная деформация.

Theoretical approaches to identifying the essence of the concept of «professional burnout»

M.A.TCHERKASOVA - fulfilling duties of the chief of chair of the organization of psychological service in criminally-executive system, the Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penal Service of Russia

The article deals with a theoretical analysis of the current state of the problem of burn-out in the foreign and domestic psychology in order to determine its place in the system of psychological categories.

Key words: emotional burnout; professional burnout; occupational stress; state of reduced health; state of reduced health.

Проблема профессионального выгорания достаточно актуальна для представителей социально значимых профессий, к числу которых относятся и сотрудники уголовно-исполнительной системы. Профессиональная деятельность пенитенциарных служащих определяется сложностью и ответственностью трудовых задач, частым возникновением внештатных ситуаций, повышенной профессиональной нагрузкой, опасностью для жизни и другими экстремальными факторами, способствующими формированию выгорания. Поэтому изучение данной проблемы имеет значение не только теоретическое (в плане подтверждения сущности выгорания), но и практическое – как основа для разработки и проведения психопрофилактических и коррекционных мероприятий с персоналом УИС.

Впервые этот термин предложил американский психиатр Х. Фроуденбергер для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у персонала психиатрических учреждений.

В отечественной психологии ранние упоминания об интересующем нас явлении можно найти в работах Б.Г. Ананьева. Он употреблял термин «эмоциональное сгорание» для обозначения отрицательного

явления, возникающего у людей профессий типа «человек–человек»¹. В последующие годы интерес к исследованию феномена значительно возрос благодаря работам, посвященным изучению стресса, в том числе и профессионального (Л.А. Китаев-Смык, В.А. Бодров и др.).

Предметом самостоятельного исследования в отечественной психологии эмоциональное выгорание стало с середины 90-х гг. XX в. (работы Н.В. Гришиной, Г.А. Зариповой, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, В.В. Бойко).

Несмотря на активное рассмотрение проблемы, в отечественной науке все же имеют место разногласия в понимании данного феномена. Это относится прежде всего к терминологии. Отечественные авторы в своих работах использовали различные варианты перевода английского понятия «burnout»: эмоциональное сгорание (Т.С. Яценко, Т.В. Форманюк), эмоциональное выгорание (В.В. Бойко) и эмоциональное перегорание (В.Д. Вид, Е.И. Лозинская), а также психическое выгорание (Н.Е. Водопьянова) и профессиональное выгорание (Т.Н. Ронгинская). Перечисленные терминологические сочетания обозначают одно и то же явление, но вместе с тем имеют некото-

рые отличия друг от друга. Так, определяющее значение эмоционального компонента в структуре синдрома выгорания полностью не отражает сущности рассматриваемого явления. Термин «психическое выгорание» является несколько размытым ввиду того, что относит явление к довольно обширной группе, включающей множество состояний, определяющихся как психические. Наиболее полно суть рассматриваемого явления отражает термин «профессиональное выгорание». Основанием для такого утверждения является тот факт, что этот феномен существует лишь в контексте профессиональных отношений.

Вместе с тем как в зарубежной, так и в отечественной психологии нет однозначно принятого определения выгорания. Существуют тенденции его трактовки с позиции теории стресса. Однако, несмотря на общность механизмов возникновения и сходную картину протекания, имеются определенные различия между стрессом и выгоранием, которые проявляются прежде всего в длительности процесса. По мнению ряда авторов, выгорание – более длительный процесс истощения ресурсов индивидуума без возможности их адекватного восстановления. Причем циклы потери ресурсов при выгорании являются медленными, иллюзорными и даже намеренно скрываемыми. Такие потери незаметно и постепенно истощают личностные ресурсы и приводят к профессиональному выгоранию.

Другое существенное различие между стрессом и выгоранием кроется в специфике влияния последнего на поведение и деятельность субъекта. Если стресс как адаптационный синдром может мобилизовать все стороны психики человека и, следовательно, способен не только снижать показатели эффективности профессиональной деятельности, но и улучшать их, то выгорание приводит лишь к снижению самооценки в профессии, а в дальнейшем к ухудшению показателей деятельности. Поэтому выгорание не является особым видом стресса, хотя с точки зрения своего развития может быть отнесено и к последней стрессовой стадии (истощение). Данный синдром имеет ряд существенных отличий и может рассматриваться как самостоятельный феномен.

Восприятие профессионального выгорания как состояния имеет принципиальное значение, так как такой подход дает возможность точнее понять суть этого психологического явления, его функциональное

значение для субъекта труда, преодолеть односторонний подход к нему лишь как к переживанию своего отношения к чему-либо. Так, например, Х. Фроуденбергер и Дж. Рейчелсон определили выгорание как «хроническую усталость (утомление), депрессию и фрустрацию, причиной которых в основном является то, что человек вынужден заниматься делом, которое не удовлетворяет его амбиции и не приносит желаемого вознаграждения»². Такая трактовка вызывает определенные сомнения, поскольку в данном случае выгорание смешивают с переменными состояниями, которые лишь в некоторой степени связаны с ним.

Не следует отождествлять депрессию и профессиональное выгорание, так как депрессия соотносится с особыми условиями, которые следует рассматривать как потенциальный результат выгорания, а не часть самого синдрома. Х. Фроуденбергер указывал, что депрессия всегда сопровождается чувством вины, а выгорание – гневом. Кроме этого, выгорание проявляется только в профессиональной деятельности, а депрессия более глобальна, ее действие просматривается в различных жизненных контекстах. Следовательно, выгорание и депрессия могут тесно коррелировать друг с другом, но между ними имеются существенные различия.

Соответственно, нельзя отождествлять профессиональное выгорание и усталость (переутомление). Несмотря на то, что в результате слишком высокой рабочей нагрузки люди могут испытывать физическую (или даже когнитивную) усталость, она не эквивалентна выгоранию. Основное различие между выгоранием и переутомлением заключается в том, что в последнем случае человек способен быстро восстановиться, а в первом – нет. Анализ субъективных ощущений людей, испытывающих синдром выгорания, показывает, что хотя они и чувствуют себя физически истощенными, но ощущение это описывают как существенно отличающееся от нормального физического утомления. Утомление в результате физических упражнений может сопровождаться чувством успешности в достижении каких-либо целей и с этой точки зрения является положительным опытом. Профессиональное выгорание, как считает В.Е. Орел, всегда связано с чувством неудачи и представляет собой негативный опыт. Отличительный признак выгорания – его принадлежность к профессиональной деятельности, в то время как состояния сниженной работоспособ-

ности могут присутствовать и в других ее видах (учеба, спорт и т.д.). Кроме этого, симптоматика выгорания более разнообразна и разнопланова, чем в случае большинства рассматриваемых состояний.

Большое распространение получила точка зрения, которая состоит в том, что эмоциональное выгорание выступает как частный случай профессиональной деформации в целом. Так, например, в исследованиях С.В. Умняшкиной, М.В. Агаповой и О.В. Крапивиной выгорание рассматривается как форма профессиональной деформации. Действительно, неотъемлемыми атрибутами профессиональной деформации являются признаки синдрома выгорания, что позволяет рассматривать данный феномен как важный показатель негативного влияния профессии на субъект труда. Однако и здесь имеется ряд спорных моментов. Профессиональная деформация, как справедливо отмечает Н.В. Гришина, не всегда носит отрицательный характер, поэтому уточнения требует и само понятие «деформация».

Профессиональное выгорание имеет только негативные последствия и представляет собой личностный регресс. Отрицательное влияние, которое оказывает выгорание на деятельность и самочувствие людей, может не проявляться в других, непрофессиональных, сферах жизни, в связи с тем что это чисто профессиональный феномен. При этом под профессиональной деформацией понимаются некоторые сформированные в профессии аспекты личности, имеющие негативный оттенок и проявляющиеся большей частью в непрофессиональной жизни. Следует добавить, что деформация личностных особенностей чаще проявляется на поздних этапах профессиональной карьеры, а выгорание может возникнуть и в

начале профессионального пути как результат несоответствия между требованиями профессии и притязаниями личности.

Таким образом, термин «профессиональная деформация», хотя он и обозначает весь комплекс личностных и характерологических изменений, которые происходят со специалистом в процессе осуществления профессиональной деятельности, все же гораздо шире, чем синдром профессионального выгорания.

Из всего многообразия определений профессионального (эмоционального) выгорания наиболее точной следует признать дефиницию А.А. Рукавишникова: это негативное психологическое явление, проявляемое через психоэмоциональное истощение, развитие дисфункциональных профессиональных установок и снижение профессиональной мотивации, наблюдаемое у лиц без психопатологии³. В предлагаемой формулировке заслуживают внимания два момента:

- наличие дисфункциональных симптомов, характеризующих прежде всего эмоциональную сферу и снижение профессиональной эффективности;

- отсутствие возможности возникновения выгорания вне профессиональной деятельности и среди лиц, страдающих психическими расстройствами.

Таким образом, проблема определения сущности выгорания на концептуальном уровне достаточно не изучена. Несмотря на многочисленные исследования, проводимые в данной области, до сих пор отсутствует единая трактовка понятия, что создает определенные трудности в создании научно обоснованной модели профилактики, терапии и реабилитации специалистов, подверженных профессиональному выгоранию.

■ ПРИМЕЧАНИЯ

¹ См.: Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1968.

² Цит. по: Купер Кэри Л., Дэйв Филипп Дж., О'Драйсколл Майкл П. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение / Пер. с англ. М., 2007.

³ См.: Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2001.

¹ См.: Anan'ev B.G. Chelovek kak predmet poznaniya. L., 1968.

² Cit. po: Kuper Kjeri L., Djeiv Filipp Dzh., O'Drajskoll Majkl P. Organizacionnyj stress. Teorii, issledovanija i prakticheskoe primenenie / Per. s angl. M., 2007.

³ Sm.: Rukavishnikov A.A. Lichnostnye determinanty i organizacionnye faktory genezisa psihicheskogo vygoranija u pedagogov: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Jaroslavl'. 2001.