

ОРИГИНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

© Ларин Н.А., 2015

УДК 616.89-008.19

**К ВОПРОСУ СОВРЕМЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Н.А. ЛАРИН

Московский городской психолого-педагогический университет, г. Москва

THE QUESTION OF CONTEMPORARY RESEARCH EMOTIONAL BURNOUT

N.A. LARIN

Moscow Psychological and Pedagogical University, Moscow

В статье представлено современное понятие термина «эмоциональное выгорание» и его отличие от понятия «профессиональное выгорание». Отмечена структура эмоционального выгорания, факторы и причины, способствующие к его развитию. На возникновение и развитие эмоционального выгорания оказывают влияние два фактора это социальные и личностные особенности человека, которые в совокупности влияют друг на друга. Проанализированные данные указывают на актуальность и важность изучения данного состояния. Подобные исследования позволят разработать меры по лечению эмоционального выгорания, и эффективную систему профилактики.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, психического здоровья.

The article presents the modern concept of the term «emotional burnout» and how it differs from the concept of «burnout». There was a pattern of emotional burnout, factors and causes contributing to its development. On the origin and development of burnout is influenced by two factors is the social and personal characteristics of a person, which together affect each other. The analyzed data show the relevance and importance of the study of this condition. Such research will develop measures for the treatment of burnout and an effective system of prevention.

Keywords: emotional burnout, burnout, mental health.

Эмоциональное выгорание – это состояние человека, для которого характерно эмоциональное истощение, в медицине квалифицируется как Z73.0 по МКБ-10. Изучение эмоционального выгорания началось еще задолго до появления этого термина. Проблема сохранения психического здоровья и эмоционального благополучия беспокоила людей с начала времен. Однако, технический прогресс, развитие медицины и накопление знаний в области психологии привели нескольких исследователей к введению понятия «эмоциональное выгорание».

Считается, что впервые данный термин упомянул Х. Фреденбергер, американский психиатр, для обозначения эмоционального истощения своих коллег, используя слово «выгорание» как метафору. Далее этот же термин использовался разные ученые, в том числе К. Маслак. Она использовала данный термин для описания более широкого спектра состояний, а именно физического, эмоционального и умственного истощения у людей [9].

В последующие годы были проведены и опубликованы десятки исследований касательно «эмоционального выгорания» [4]. Однако это привело к сумбуру как в понимании данного термина, так и моделях объясняющих эмоциональное выгорание. Одним из ярких примеров подобного сумбура, который до сих пор можно встретить, является разделение понятий «эмоциональное выгорание» и «профессиональное выгорание» [10]. Надо отметить, что изначально оба понятия подразумевали эмоциональное выгорание во время профессиональной деятельности, но в дальнейшем исследователи показали, что эмоциональное выгорание связано с жизнедеятельностью человека в целом, и сейчас оба понятия считаются синони-

мичными. Помимо выше указанного, долгое время внутри научного сообщества ходили споры относительно определения и "модели" выгорания. До 90-х годов XX века не существовало единого мнения относительно данного феномена [1].

В 1993 году на конференции по проблеме исследования эмоционального выгорания в Сан-Франциско ученым удалось прийти к относительному пониманию данного феномена, что было отражено в 3 итоговых положениях [7]:

1. Синдром эмоционального выгорания имеет структуру состоящая из трех элементов, включающую психоэмоциональное истощение, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Под психоэмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Компонент психоэмоционального истощения является основной структурной составляющей выгорания. Деперсонализация предполагает циничное или не эмоциональное отношение к труду и объектам своего труда. Формируясь как своеобразная самозащита, как эмоциональный буфер в ответ на развивающееся психоэмоциональное истощение в виде реакции «ухода от заботы в отношении реципиентов» она может затем перерасти в дегуманизацию. Редукция профессиональных достижений соотносится с ослаблением ощущения самокомпетентности и продуктивности собственной работы. Компонент редукции профессиональных достижений представляет самооценочную величину выгорания.

2. Выгорание представляет собой относительно необратимый феномен.

3. Синдром выгорания является общепрофессиональным феноменом, но присущ, в первую очередь, профессиона-

лам, работающим в сфере «помогающих» профессий.

Однако, Маслач и другие [8] заметили, что эмоциональное выгорание связано не только с трудовой деятельностью, а с жизнедеятельностью как таковой, другими словами эмоциональное выгорание может развиваться и в условиях семьи, занятием хобби и т.п. Вероятнее всего развитие эмоционального выгорания связывают с работой в связи с тем, что большинство людей проводит больше всего времени на работе в связи, с чем работа является основным источником психологического напряжения.

Так же о наличии определенных факторов приводящих в большей степени к развитию тех или иных элементов эмоционального выгорания. На основании этого можно предположить наличия, не просто факторов, которые влияют на развитие эмоционального выгорания, а более общего механизма возникновения эмоционального выгорания.

Говоря о причинах возникновения выгорания, считается, что частые конфликты на работе приводят к психоэмоциональному истощению [5]. Учитывая, что эмоциональное выгорание происходит не только на работе, а так же в других условиях жизнедеятельности, можно предположить, что психоэмоциональное истощение происходит в следствии постоянного стресса. Деперсонализация описывается как способ защиты от негативного воздействия, в виде реакции «уход от проблемы». Можно предположить, что такая реакция возникает в следствии наличия на работе или в жизни событий-триггеров, другими словами существует психологическая травматизация. Редукция профессиональных достижений особенно активно развивается при отсут-

ствии социальной поддержки и одобрения. На основании предположения, что эмоциональное выгорание происходит не только на работе, то можно говорить, что отсутствие социальной поддержки и одобрения деятельности, может привести к снижению мотивации и желания совершенствоваться.

На основании проведенных мета-анализов Пурновой К., Радостиным К. и Аларкон Г.М. и другими [6] можно предположить, что существуют две группы факторов, связанных между собой и влияющие на уровень эмоционального выгорания. К первой группе можно отнести факторы, связанные с особенностями характера, темперамента, ценностями и т.д. Данную группу можно условно назвать «индивидуальные факторы», т.е. связанные с психическими процессами внутри человека. Ко второй группе можно отнести условия и взаимодействия между людьми, время работы, организационную культуру, условные сложности коммуникации и т.д. – то есть факторы, воздействующие на человека из вне. Такие факторы можно условно объединить в группу «социальные факторы», но при этом предполагается, что данные факторы взаимодействуют с психическим пространством человека. Основываясь на программах по профилактике эмоционального выгорания разных авторов и исследованиях взаимосвязи выгорания с внешними факторами, можно предположить, что существуют социальные и личностные особенности человека, которые в совокупности влияют на возникновение и развитие эмоционального выгорания [2, 3, 6].

Заключение

Таким образом, можно сказать следующее: на данный момент можно гово-

речь о том, что эмоциональное выгорание является явлением, свойственным всем профессиям, однако данный синдром может быть не связан с трудовой деятельностью. Эмоциональное выгорание состоит из трех элементов: психоэмоциональное истощение, деперсонализация и редукция. Для каждого из элементов свойственны определенные факторы, которые приводят к возникновению симптомов. Более того, можно выделить две группы факторов, сочетание которых влияет на развитие разных элементов эмоционального выгорания. Но несмотря на накопленные и проанализированные данные связанные с эмоциональным выгоранием, необходимо провести больше исследований, учитывая потенциальное влияние на эмоциональное выгорание как факторов непосредственного влияния, как, например, уровень непосредственного наличия конфликтов в сообществе, так и факторов влияния, как например этнические установки и наличие в работе контакта с мигрантами. Подобные исследования позволят создать как эффективные системы профилактики, так и формировать условия для предотвращения эмоционального выгорания.

Литература

1. Журавлева А.Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.
2. Клычёва М.А. Роль психологии семейного воспитания в формировании поведенческих реакций у подростков / М.А. Клычёва [и др.] // Наука молодых (Eruditio Juvenium). – 2015. – №2 – С. 75-79.
3. Мужиченко В.А. Социально-демографическая характеристика подростков женского пола с алкогольным аддитивным поведением / В.А. Мужиченко, А.А. Кирпиченко, А.В. Копытов // Рос. медико-биол. вестн. им. акад. И.П. Павлова. – 2014. – №4. – С. 97-103.
4. Озоль С.Н. Аутоагрессивное поведение и злоупотребление алкоголем среди врачей (обзор литературы) / С.Н. Озоль, Д.И. Шустов // Рос. медико-биол. вестн. им. акад. И.П. Павлова. – 2014. – № 3. – С. 148-154.
5. Орёл В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орёл // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 90-101.
6. Федотов И.А. Мотивации и психодинамические механизмы воздержания от приема алкоголя / И.А. Федотов // Наука молодых (Eruditio Juvenium). – 2014. – № 3. – С. 121-128.
7. Шишкова И.М. Сравнительное изучение эмоционального выгорания в профессиональной деятельности (на примере врачей и педагогов) / И.М. Шишкова // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие» www.humjournal.rzgmu.ru. – 2013. – №3. – С. 112-117.
8. Alarcon G.M. A meta-analysis of burnout with job demands, resources, and attitudes / G.M. Alarcon // Journal of Vocational Behavior. – 2011. – №79. – P. 549-562.
9. Bakker A., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. IBurnout and Work Engagement: The JD-R Approach. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, (2014). 1(1), 140114155134003. <http://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091235>
10. Maslach C. Early predictors of job burnout and engagement / C. Maslach, M.P. Leiter // Journal of Applied Psychology. – 2008. – №93. – P. 498-512.

11. Swider Brian W.; Zimmerman, Ryan D. "Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes" // Journal of Vocational Behavior. – 2010. – Vol. 76. – №3. – P. 487-506.

12. Wang, Yang; Ramos, Aaron; Wu, Hui; Liu, Li; Yang, Xiaoshi; Wang, Jiana; Wang, Lie (2014-09-26). "Relationship between occupational stress and burnout among Chinese teachers: a cross-sectional survey in Liaoning, China". "International Archives of Occupational and Environmental Health" "88" (5): 589-597.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Ларин Н.А. – аспирант Московского городского психолого-педагогического университета, г. Москва.