



УДК 159

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ИЗУЧЕНИЯ ФЕНОМЕНА ВЫГОРАНИЯ

Неруш Татьяна Григорьевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры управления персоналом и психологии, Саратовский социально-экономический институт (филиал) Российского экономического университета имени Г. В. Плеханова. E-mail: tgner@mail.ru

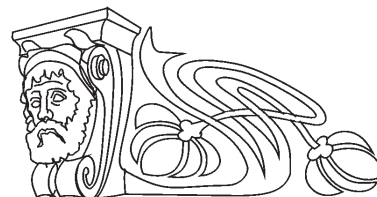
В статье представлены результаты теоретического анализа отечественных и зарубежных работ по проблеме выгорания, целью которого было выявление основных этапов исследования данного феномена. Эта проблема не утратила своей актуальности, теоретической и практической значимости на протяжении четырех десятилетий ее изучения в связи с распространенностью выгорания, его необратимостью и негативными последствиями для личности и для социума. На основе авторского анализа работ по проблематике выгорания личности зафиксированы и детально описаны основные этапы изучения данного феномена: выявление и описание частных случаев выгорания, понимание и обобщение этого феномена, методологическая фаза исследований, аналитическое исследование феномена, этап верификации и валидации концепта выгорания, появление новых направлений исследований. Рассмотрение основных этапов изучения феномена выгорания позволило проследить, как расширилась и трансформировалась его предметная область и изменялся его статус, а также определить перспективы его дальнейшего исследования: от фиксации и описания частных случаев «профессионального выгорания» у врачей до приобретения им статуса экзистенциального и общепрофессионального феномена, расширения сферы его изучения за пределы профессионального контекста.

Ключевые слова: психическое выгорание, профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, этапы изучения феномена выгорания.

DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-4-454-459

Психическое выгорание относится к числу актуальных теоретических и прикладных проблем современной психологической науки, его научная разработка осуществляется на протяжении четырех десятилетий. Массовая распространенность, необратимость и негативные последствия выгорания обусловили практическую необходимость разработки программ его профилактики, совладания и коррекции. Теоретический интерес к данной проблеме связан с изучением сущности феномена выгорания, его структурной организации, механизмов, детерминант, динамики и закономерностей развития. За многолетнюю историю научной разработки проблемы выгорания российскими и зарубежными авторами изданы тысячи научных работ, посвященных данному феномену. На основе теоретического анализа работ по проблеме выгорания установлены основные этапы его изучения.

Выявление и описание частных случаев выгорания. Основу для этого составил личный



профессиональный и житейский опыт авторов. Выгорание воспринималось как частный, отдельный, уникальный, изолированный случай и фиксировались лишь его внешние проявления (эмоциональное, умственное и физическое истощение). Так, например, в конце XIX в. А. П. Чехов в рассказах «Палата № 6» (1892) и «Ионыч» (1898), еще задолго до введения в научный оборот термина «выгорание», описал его у врачей, точно воспроизведя его динамику и симптоматику. Отдельные случаи выгорания описаны в романах Т. Манна «Будденброки» (1922), «Волшебная гора» (1924) и позднее в рассказе Г. Грина «Случай выгорания» (1960) [1].

В работах американских исследователей были выделены частные случаи психических состояний с симптоматикой выгорания, и несмотря на то, что термин «выгорание» не использовался, его сущность была представлена отчетливо (М. Буриш, 1953; Г. Брэдли, 1969). Так, Г. Брэдли описал разновидность стресса, который зависит от работы (work-related stress) [2].

Еще задолго до того, как термин «выгорание» стал использоваться в работах отечественных психологов, его суть была зафиксирована российскими авторами в иных терминах: феномен «отравления людьми», синдром «болезни общения» у медицинских работников, феномен «излетанности» у летчиков и др. [3]. Первые упоминания о феномене выгорания в отечественной психологической науке обнаруживаются в работах Б. Г. Ананьева (1968), для обозначения негативного явления, которое развивается у представителей профессий типа «человек–человек» и связано с межличностными отношениями, он использует термин «эмоциональное сгорание» [4]. Феномен «сгорания» Ананьевым был лишь зарегистрирован, но не верифицирован эмпирическими исследованиями.

Понимание и обобщение феномена выгорания. На этом этапе началось исследование внутреннего содержания феномена, его внутренних и внешних связей. Основной признак этого этапа – широкое использование нового названия – «выгорание». Первые данные о феномене выгорания появились в американской пси-



хологии в 1974 г. в работах Г. Дж. Фрейденберга [5]. В последующие десятилетия проблема выгорания сотрудников в трудовой деятельности была одной из наиболее популярных и активно разрабатывалась в американской психологической науке. В этот период осуществились *операционализация понятия «выгорание» и изучение его природы*. Были зафиксированы массовые случаи выгорания у представителей «хелперских профессий» (от англ. help – помогать) – врачей, психиатров, психологов.

В этот период изучение феномена выгорания реализовалось в двух направлениях – психиатрическом и социально-психологическом. Представитель психиатрического (клинического) направления – американский психоаналитик Г. Дж. Фрейденбергер использовал термин «Staff burnout (burnout – «выгорание»)» для описания психического состояния у здоровых сотрудников психиатрических учреждений в ситуации интенсивной коммуникации с пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Представители социально-психологического направления К. Маслач и ее коллеги сформулировали концепт «выгорания» как синдрома, состоящего из трех симптомов: 1) физическое и эмоциональное истощение; 2) развитие отрицательной самооценки; 3) отрицательное отношение к работе, утрата понимания и сочувствия по отношению к клиентам (К. Маслач, 1976). Установлены ситуативные факторы выгорания: большое количество клиентов, преобладание негативной обратной связи от клиента, недостаток личностных ресурсов для совладания со стрессом [6].

Методологическая фаза исследования выгорания. Для психологической оценки выгорания у сотрудников в рамках индустриально-организационного подхода были разработаны методология исследования и психодиагностические опросники. В 1981 г. был выпущен опросник «MBI (The Maslach Burnout Inventory)», направленный на выявление и измерение выгорания (К. Маслач, 1981). Выгорание стало пониматься как форма трудового стресса, которая связана с такими явлениями, как организационная культура, удовлетворенность трудом, текучесть кадров. Индустриально-организационный подход объединил воедино психиатрическое и социально-психологическое направления изучения выгорания [7]. В работах российских психологов, посвященных исследованию стресса, в этот период были описаны явления, родственные по своему содержанию феномену выгорания (Л. А. Китаевым-Смыком, В. А. Бодровым).

Аналитическое исследование обобщенного концепта выгорания. В этот период американскими исследователями изучались и описывались разнообразные формы проявления и закономерности исследуемого феномена. Значимым событием данного этапа является *расширение понимания смысла феномена выгорания*. Это нетрудно проследить на примере эволюции опросника «MBI»: область его применения за 25 лет исследований расширилась от помогающих профессий («субъект-субъектного» типа) до любых и стала включать профессии «субъект-объектного» (металлургов, операторов телефонных станций и ЭВМ). Это *этап интенсивных эмпирических исследований выгорания*: его изучение базировалось на разработанной методологии. Сформулировано представление о выгорании не только как форме хронического стресса в процессе труда, но и как о его результате (К. Маслач): выявлены шесть организационных факторов, которые детерминируют состояние выгорания: 1) рабочие нагрузки, 2) контроль и автономность сотрудника, 3) восприятие вознаграждения, 4) психологическая совместимость сотрудника с деятельностью и коллегами, 5) восприятие справедливости, 6) конгруэнтность ценностей работника с декларируемыми/скрытыми ценностями организации. Для измерения выгорания стал применяться ряд опросников: «MBI (The Maslach Burnout Inventory)», «SBS (The Staff Burnout Scale)» и «The Tedium Scale». Выгорание изучается не только у представителей «хелперских профессий», но и у военнослужащих, работников офисов, руководителей, у представителей профессий «несоциальной сферы» (летчиков, программистов и др.). Осуществлялись кросс-культурные исследования выгорания; изучалась «вовлеченность» – антипод выгорания – направленность на работу, энтузиазм, положительное отношение к своему труду (К. Маслач). Данный этап исследований увенчался выстраиванием его внутренней структуры и переходом от фрагментарного, парциального анализа к исследованию его как целостного феномена: это привело к восприятию феномена выгорания не как психического состояния, а как психического процесса.

Таким образом, данный этап завершился переходом от представления о выгорании как статичном феномене к динамическому, дающему информацию о его трансформациях во времени [8]. В отечественной психологии в конце 1990-х гг. выгорание стало предметом самостоятельных научных исследований. Для его обозначения Т. В. Форманюк был введен термин «эмоциональное сторание» [9]. Содержание понятия было заимствовано из зарубежных работ;



большинство отечественных исследований имели постановочный характер или узкую эмпирическую направленность (А. А. Рукавишников, В. В. Бойко и др.) [10].

Этап верификации и валидации концепта выгорания. На данном этапе уже было достаточно накопленной информации для исследования феномена выгорания как саморазвивающейся сущности, т.е. изучения его причин, происхождения и развития. Вследствие этого информацию об исследуемом феномене, полученную на всех предыдущих этапах, тщательно фиксировали, подвергали перепроверке, анализу и интерпретации. Феномен выгорания постепенно приобрел статус *экзистенциального явления*: было зафиксировано, что «выгорающий» или «выгоревший» сотрудник, независимо от типа его профессиональной деятельности, переживает сложные симптомы «душевных потерь», которые являются результатами продолжительного стресса в когнитивно или эмоционально сложных ситуациях профессионального общения и взаимодействия с другими людьми. Впоследствии у сотрудника развивается субъективное (психическое) и физическое неблагополучие, уменьшается или теряется трудовая активность и работоспособность, снижается удовлетворенность качеством жизни и реализацией смысла жизни. Итак, выгорание стало рассматриваться как проявление «эрозии человеческой души» в целом, не зависящее от вида профессиональной деятельности (К. Маслач) [11]. На данном этапе феномен выгорания изучался в профессиональном контексте: выгорание исследовалось в психологии стресса (как следствие длительного профессионального стресса), в психологии профессиональной деятельности (как форма профессиональной деструкции и профессиональной деформации), в экзистенциальной психологии (как состояния физического и психического истощения, которые появляются в результате долгого нахождения в эмоционально напряженных трудовых условиях).

В этот период сформировались разные подходы к пониманию генезиса выгорания – организационный, интерперсональный, индивидуально-психологический; предлагались разнообразные его модели – структурные и процессуальные, описывалась его динамика и симптоматика, изучались факторы, его детерминирующие. Несмотря на разнообразие подходов к изучению этого феномена отечественными и зарубежными исследователями была достигнута договоренность об операциональной структуре феномена выгорания. Наиболее валидной в результате многочисленных эмпирических ис-

следований была признана трехкомпонентная модель выгорания К. Маслач, С. Джексон: 1) эмоциональное истощение, 2) деперсонализация, 3) редукция личных достижений. Однако однозначная точка зрения на определение выгорания, его основные симптомы, механизмы и динамику его возникновения не сложилась [12].

Появление новых направлений исследований выгорания (современный этап). Он характеризуется различными, часто противоположными смыслами, которые связываются с феноменом выгорания. В рамках исследования сформировались довольно противоречивые обстоятельства: психологическое сообщество полагает, что выгорания – феномен нормы, а медицинское сообщество рассматривает его как патологию, имеющую соответствующую позицию в Международной классификации болезней 10-го пересмотра: синдром выгорания описан под рубрикой Z.73.0. – «Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни».

Учитывая, что выгорание является серьезной психологической, медицинской, социальной и экономической проблемой, исследование выгорания приобретает комплексный, междисциплинарный характер. Например, выгорание является предметом клинической психологии, изучающей те негативные эффекты, которые оказывает выгорание на самочувствие профессионалов, на их физическое и психическое здоровье. В социальной психологии исследования выгорания осуществляются в контексте психологических механизмов межличностных отношений между людьми. Выгорание является также предметом исследования в организационной психологии, психологии труда, психологии профессионального становления личности в контексте изучения своеобразия профессионального пути личности. В современных исследованиях отмечается, что выгорание возникает у специалиста в контексте работы и имеет негативные последствия как для него самого, так и для организации в целом психического благополучия всех тех, с кем он взаимодействует в процессе профессиональной деятельности (клиентов, учеников, пациентов, коллег). Дальнейшее изучение данного феномена важно для: исследования закономерностей и механизмов профессионального становления механизмов профессиональной адаптации; выявления связи между профессиональным стрессом и соматическими расстройствами, и установления характера этой связи т.д.

Со времени появления первых данных о выгорании как профессиональном феномене исследователями неуклонно отмечается его распространенность – и увеличение, и расши-



рение. Вырастает численность выгорающих и выгоревших людей в изначально определенной профессиональной группе «хелперских» профессий; расширяется круг профессий, в которых фиксируется выгорание. Данный феномен охватывает новые группы, в которых он ранее не регистрировался. Если раньше он исследовался у представителей профессий «человек – человек» – учителей, преподавателей колледжей, врачей и медицинских сестер, менеджеров, торговых агентов, социальных работников, представителей других профессий, связанных с непрерывными коммуникациями с большим потоком людей (Н. В. Адаменко, А. В. Арутюнова, И. Н. Асеева, О. И. Бабич, М. В. Борисова, А. А. Рукавишников, Н. Е. Водошнянова), то теперь круг профессионалов, подверженных профессиональному выгоранию, расширился. Исследователями получены данные о наличии выгорания у работников правоохранительных органов и пенитенциарной системы, пожарных, у представителей управленческих структур и у представителей профессии «человек – знак», «человек – машина» – бухгалтеров, программистов, летчиков, водителей, операторов и др. (В. Н. Димова, Е. С. Картава, А. В. Сечко и др.). В связи с этим исследование феномена профессионального выгорания является одной из приоритетных задач психологии труда.

Особое значение на этом этапе имеют работы В. Е. Орла, раскрывающие структурно-функциональную организацию выгорания у представителей профессий «субъект-субъектного» и «субъект-объектного» типов, функциональные закономерности проявления и структуру его личностных детерминант в профессиях «субъект-субъектной» сферы. Отмечено, что качественный и количественный состав выгорания зависит от содержания профессиональной деятельности: в профессиях «субъект-субъектной» сферы выгорание имеет трехкомпонентную структуру, а в «субъект-объектной» – близкую к двухфакторной. Разработана концепция психического выгорания как специфического вида системных явлений. Психическое выгорание приобретает статус *общепрофессионального феномена* и рассматривается как компонент категориального аппарата психологической науки. Отмечается, что этот феномен проявляется в различных сферах личности – эмоциональной, когнитивной, мотивационной, сфере отношения человека к работе – и что менее всего разработана проблема влияния выгорания на внепрофессиональные области жизни человека [13].

Если в англоязычной литературе, несмотря на разнообразие точек зрения на феномен выгорания, термин *burnout* является общепро-

фессиональным, то современные отечественные исследователи для обозначения и описания феномена выгорания в своих работах употребляют несколько различных терминов: «эмоциональное выгорание» (В. В. Бойко, С. В. Умняшкина, 2001; М. В. Агапова, О. В. Крапивина и др.), «психическое выгорание» (Н. Е. Водошнянова, А. Б. Серебрякова, В. Е. Орел) и «профессиональное выгорание» (Н. Е. Водошнянова, С. А. Калашникова, Д. А. Кутузова, Н. В. Гришина, О. В. Полунина, А. А. Сечко, Е. С. Старченкова и др.). Анализ современных исследований показал, что «психическое выгорание» – более широкое понятие, чем «профессиональное выгорание», так как оно может быть вызвано различными причинами – личностными, семейными, профессиональными. «Психическое выгорание» может проявляться не только в профессиональной сфере, но например и в семье, в учебной деятельности. «Профессиональное выгорание» – один из вариантов «психического выгорания»: первое чаще используется в контексте трудовой деятельности. Понятие «эмоциональное выгорание» употребляется в случае, когда акцент делается на эмоциональной составляющей выгорания и говорится о том, что выгорает только эмоциональная сфера психики. Термин «психическое выгорание» используется в случае, когда акцентируется внимание на том, что выгорание затрагивает эмоциональную, интеллектуальную и мотивационно-потребностную сферы, а также волевой механизм. На современном этапе выгорание изучается одновременно как социальный, профессиональный и личностный феномены. Исследование проблемы выгорания выходит за рамки контекста профессиональной деятельности: оно зафиксировано в учебной деятельности у школьников и студентов, в семье у супругов и родителей (А. В. Зубкова, А. С. Глазачев, Л. А. Базалева и др.). Однако в современной психологии отсутствуют классификации его видов и четкие критерии отличия разных видов друг от друга.

Таким образом, выделение и рассмотрение основных этапов исследования феномена выгорания позволили проследить, как расширялась и трансформировалась предметная область его изучения, его статус и перспективы дальнейшего исследования: от фиксации и описания отдельных частных случаев проявления данного феномена к обнаружению его как массового закономерного явления у представителей «хелперских» (помогающих) профессий, постепенного приобретения им статусов экзистенциального и общепрофессионального феноменов и расширения сферы его познания за пределы профессионального контекста.



Список литературы

1. Лукьянов В. В., Сороколетова И. Е. К истории термина «выгорание» // Выгорание и профессионализация / под ред. В. В. Лукьянова, А. Б. Леоновой, А. А. Обознова, А. С. Чернышева, Н. Е. Водопьяновой. Курск, 2013. С. 114–124.
2. Минин Д. С. Эмоционально-личностные предикторы психического выгорания адвокатов в различных видах судопроизводства : дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2016. 230 с.
3. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М., 2005. 330 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л., 1968. 339 с.
5. Freudenberger H. J. Staff burnout // J. of Social Issues. 1974. Vol. 30. P. 159–165.
6. Куваева И. О. История изучения синдрома «выгорания» в американской психологии // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике). Курск, 2007. С. 86–88.
7. Неруш Т. Г. Проблема профессионального выгорания : история и современные тенденции // Психология и экономика. 2011. Т. 4, № 1. С. 92–97.
8. Алексейчук И. С. Закономерности развития смысла научными социумами (на примере развития смысла понятия синдром выгорания) // Наука. Религия. Суспільство, 2008. № 2. С. 232–238.
9. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя // Вопр. психологии. 1994. № 6. С. 57–63.
10. Неруш Т. Г., Поварёнков Ю. П. Профессиональное выгорание как деструктивная тенденция профессионального развития личности. Саратов, 2012. 216 с.
11. Maslach C. A. Multidimensional Theory of Burnout // Theories of Organizational Stress. Oxford, 1994. P. 68–85.
12. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М., 2005. 330 с.
13. Орел В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания : дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2006. 449 с.

Образец для цитирования:

Неруш Т. Г. Основные этапы изучения феномена выгорания // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2017. Т. 17, вып. 4. С. 454–459. DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-4-454-459.

Main Stages of Studying the Burnout Phenomenon

Tat'yana G. Nerush

Saratov Socio-Economic Institute (branch)
Plekhanov Russian University of Economics
89, Radishcheva str., Saratov, 410003, Russia
E-mail: tgner@mail.ru

The article presents the results of a theoretical analysis of domestic and foreign works on the problem of burnout, the purpose of which was to identify the main stages of research on this phenomenon. This problem has not lost its relevance, theoretical and practical significance for four decades of its study in connection with the prevalence of burnout, its irreversibility and negative consequences for both the person and the society. Based on the author's analysis of the work on the problem of burnout of person, the main stages of studying this phenomenon have been recorded and described in detail: the identification and description of particular burn-out events, the understanding and generalization of the burnout phenomenon, the methodological phase of research, the analytical study of the phenomenon, the verification phase and validation of the burnout concept, the emergence of new directions research. The examination of the main stages of studying the phenomenon of burnout made it possible to trace how its subject area widened and transformed and its status changed, as well as to determine the prospects for its further investigation: from recording and describing the special cases of «professional burnout» in physicians to the acquisition of the status of existential and general professional phenomenon, expansion the scope of its study beyond the professional context.

Key words: mental burnout, professional burnout, emotional burnout, stages of studying the phenomenon of burnout.

References

1. Lukyanov V. V., Sorokoletova I. E. K istorii termina «vygoranie» [To the history of the term «burnout»]. In: *Vygoranie i professionalizatsiya* [Burnout and professionalization]. Eds. V. V. Lukyanov, A. B. Leonova, A. A. Oboznov, A. S. Chernyshev, N. E. Vodopyanova. Kursk, 2013, pp. 114–124 (in Russian).
2. Minin D. S. *Emotsionalno-lichnostnye prediktory psikhicheskogo vygoraniya advokатов v razlichnykh vidakh sudoproizvodstva*: dis. ... kand. psikhol. nauk [Emotional-personal predictors of mental burnout of lawyers in various types of legal proceedings: diss. ... cand. of psychology]. St. Petersburg, 2016. 230 p. (in Russian).
3. Orel V. E. *Sindrom psikhicheskogo vygoraniya lichnosti* [Syndrome of mental burnout of a person]. Moscow, 2005. 330 p. (in Russian).
4. Anan'ev B. G. *Chelovek kak predmet poznaniya* [Man as an object of knowledge]. Leningrad, 1968. 339 p. (in Russian).
5. Freudenberger H. J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 1974, vol. 30, pp. 159–165.
6. Kuvaeva I. O. Istoriya izucheniya «sindroma vygoraniya» v amerikanskoj psikhologii [The history of studying the «burnout syndrome» in American psychology]. In: *Problemy issledovaniya sindroma «vygoraniya» i puti ego korrekcii u spetsialistov «pomogayushchikh» professiy (v meditsinskoj, psikhologicheskoy i pedagogicheskoy praktike)* [Problems of research of the syndrome of «burnout»]



- and ways of its correction in the specialists of «helping» professions {in medical, psychological and pedagogical practice}. Kursk, 2007, pp. 86–88 (in Russian).
7. Nerush T. G. Problema professionalnogo vygoraniya: istoriya i sovremennye tendentsii [The problem of professional burnout: history and modern trends]. *Psikhologiya i ehkonomika* [Psychology and Economics], 2011, vol. 4, no. 1, pp. 92–97 (in Russian).
 8. Alekseychuk I. S. Zakonomernosti razvitiya smysla nauchnymi sotsiumami (na primere razvitiya smysla ponyatiya «sindrom vygoraniya») [Regularities of the development of meaning by scientific societies {on the example of the development of the meaning of the concept of burnout syndrome}]. *Nauka. Religiya. Suspilstvo* [Science. Religion. Society], 2008, no. 2, pp. 232–238 (in Russian).
 9. Formanyuk T. V. Sindrom «emotsionalnogo sgoraniya» uchitelya [The syndrome of «emotional combustion» teacher]. *Voprosy psikhologii* [Voprosy Psychologii], 1994, no. 6, pp. 57–63 (in Russian).
 10. Nerush T. G., Povarenkov Yu. P. *Professionalnoe vygoranie kak destruktivnaya tendentsiya professionalnogo razvitiya lichnosti* [Professional burnout as destructive trends professional personality development]. Saratov, 2012. 216 p. (in Russian).
 11. Maslach C. A. Multidimensional Theory of Burnout. In: *Theories of Organizational Stress*. Oxford, 1998, pp. 68–85.
 12. Orel V. E. *Sindrom psikhicheskogo vygoraniya lichnosti* [Syndrome of mental burnout of a person]. Moscow, 2005. 330 p. (in Russian).
 13. Orel V. E. *Strukturno-funkcionalnaya organizatsiya i genesis psikhicheskogo vygoraniya*: dis. ... d-ra psihol. nauk [Structurally functional organization and genesis of mental burnout: diss. ... doct. of psychology]. Yaroslavl, 2006. 449 p. (in Russian).

Cite this article as:

Nerush T. G. Main Stages of Studying the Burnout Phenomenon. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2017, vol. 17, iss. 4, pp. 454–459. DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-4-454-459.
