

УДК 159.9

Общая психология, психология личности, история психологии

К ВОПРОСУ ГЕНЕЗИСА КАТЕГОРИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Куимова Н. Н., Гуленова Т. А.

Теоретическим и эмпирическим исследованиям в рамках феномена «эмоциональное выгорание» в настоящее время уделяется большое внимание, что обусловлено общественным интересом и запросом с учетом повышенной активности, большой загруженности и многозадачности современного человека. Перед психологической наукой стоит вопрос не только в теоретическом изучении данной категории, но прежде всего практический вопрос – профилактики, «купирования» эмоционального выгорания и «вывод» человека в стабильно-благоприятное эмоциональное состояние. В статье представлена хронология исследования феномена эмоционального выгорания со времен первого упоминания в научной литературе. Рассмотрены модели синдрома эмоционального выгорания и основные подходы к его толкованию в рамках зарубежной психологии. Представлена эволюция категории эмоционального выгорания в отечественной психологии. Отражены тенденции к изучению феномена эмоционального выгорания вне профессиональной деятельности, в частности в сфере материнства, детско-родительских отношений.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, истощение, модели эмоционального выгорания, эмоциональное выгорание вне профессиональных отношений.

ON THE QUESTION OF THE GENESIS OF THE CATEGORY OF EMOTIONAL BURNOUT

Kuimova N. N., Gulenova T. A.

Theoretical and empirical research within the framework of the phenomenon of “emotional burnout” is currently receiving much attention, which is due to public interest and demand in the context of increased activity, heavy workload and multitasking of modern people. Psychological science is faced with the question not only of the theoretical study of this category, but first of all the practical question of prevention, “relief” of emotional burnout and “bringing” a person into a stable and favorable emotional state. The article presents a chronology of research into the phenomenon of emotional burnout since its first mention in the scientific literature. The models of emotional burnout syndrome and the main approaches to its interpretation within the framework of foreign psychology are considered. The evolution of the category of emotional burnout in Russian psychology is presented. The trends towards studying the phenomenon of emotional burnout outside of professional activity, in particular in the field of motherhood and child-parent relations, are reflected.

Key words: emotional burnout, exhaustion, models of emotional burnout, emotional burnout outside of professional relationships.

Введение

Современное общество предъявляет повышенные требования ко всем без исключения его участникам. Состояние многозадачности, с которым сталкивается большинство людей, приводит к необходимости справляться не только с физической усталостью, но и с большими эмоциональными нагрузками. Стремление к достижению результата становится неотъемлемой частью жизни современного человека, который пытается достичь определенных успехов не только в своей профессиональной деятельности, но и во всех сферах жизнедеятельности – личных, семейных, социальных отношениях. В результате

колоссальных нагрузок на психику и сознание ресурс психологического здоровья постепенно истончается, происходит эмоциональное истощение.

Вопросу психологического здоровья в последние годы стало уделяться больше внимания. В сфере здравоохранения представлено понятие «переутомление», безусловно имеющее не идентичную содержательную наполненность понятию «эмоционального выгорания» (ЭВ), тем не менее имеющее родовую связь. В одном из разделов справочника «Международная классификация болезней МКБ-10», отражающих факторы, влияющие на состояние здоровья населения, особо выделяется проблематика поддержания здорового образа жизни, а категория «переутомление» (код Z73.0) описывается как «состояние истощения жизненных сил» [9].

В научной психологической среде термин «эмоциональное выгорание» занял прочные позиции в системе узконаправленного категориального аппарата. При этом данная категория стала применяться к разнообразным видам человеческих взаимоотношений. Для полного понимания и справедливого применения данного термина представляется целесообразным процесс генезиса рассматриваемой категории.

Материалы и методы

Основной целью, поставленной в рамках проведенного исследования, является теоретический анализ генезиса категории эмоционального выгорания. Задачами, сформулированными исходя из цели исследования, являются: определение хронологии развития категории эмоционального выгорания, ее эволюция и трансформация во времени, анализ основных моделей и подходов к феномену «эмоциональное выгорание», рассмотрение сфер жизнедеятельности, в которых данный феномен может проявляться. Гипотезой исследования послужило предположение об отсутствии единого подхода к рассмотрению феномена «эмоциональное выгорание», различия в определении структуры, содержательного наполнения данной категории в психологических исследованиях, а также отсутствие единого мнения относительно возможности и целесообразности применения данной категории вне профессиональной деятельности человека. Основным методом, применяемым в рамках данного исследования, является изучение и анализ научной литературы по теме статьи.

Результаты исследования

Местом зарождения категории эмоционального выгорания принято считать США 70-е гг. XX века, причинами которого стали практические задачи, требующие своевременного и качественного решения. Однако «первые упоминания о выгорании как психологическом явлении, встречающемся в помогающих профессиях, были отмечены еще в работах Bradley (1969)» [10]. До указанного периода в научной литературе встречались описания

психоэмоциональных состояний, схожих с эмоциональным выгоранием, под другими названиями.

Изначально данная категория рассматривалась в рамках клинического описания и, несмотря на то, что это было первой ступеней развития рассматриваемого феномена, исследование клинического проявления выгорания актуальны и сегодня. Второй ступенью генезиса эмоционального выгорания как категории можно считать эмпирическую стадию – постепенное нарастание практического исследования, измерения индикаторов выгорания.

«В русле исследований проблемы отрицательного влияния профессиональной деятельности на личность Н.Ж. Фрейдбергер в 1974 г. ввел специальный термин «burnout» (выгорание)» [7] и содержательно «наполнил» его категориями общей физической утомленности и разочарованности в профессии. Фрейдбергер использует при определении категории выгорания абстрактное понятие – «истощение энергии», без дополнительной конкретизации. Таким образом, основная сфера в рамках которой происходило фактическое зарождение и развитие рассматриваемого феномена стала профессиональная сфера.

К. Маслач в 1981 году предприняла первые попытки конкретизировать понятие выгорания без использования неоднозначного понятия «энергия»: «синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам» [8].

Существуют следующие модели синдрома ЭВ: однофакторная (Pines, Aronson, 1988), двухфакторная (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма, 1994), трехфакторная (К. Маслач, С. Джексон, 1986) четырехфакторная (Firth, Mims, 1985) [2]. Интересным представляется тот факт, что развитие моделей эмоционального выгорания осуществлялось не от простого к сложному, а в зависимости от профессиональных суждений ученых.

Однофакторная модель во главу первопричин выгорания ставит достаточно емкое понятие «истощение», в трехмерном его проявлении – физической, эмоциональной и когнитивных областей. В рамках однофакторной модели был разработан опросник ВМ (Burnout Measure), в котором выгорание рассматривается как синдром, с определенными симптомами: «чувство беспомощности, безнадежности, ощущение, что находишься в ловушке, снижение энтузиазма, раздражительность и сниженная самооценка» [4]. Указанные симптомы не имеют ограниченный круг применения только в рамках профессиональных отношений, можно сделать вывод о возможности применения опросника и модели в целом и в других сферах отношений. Мнение о главенствующей роли истощения в структуре выгорания популярно и сейчас: «оригинальное исследование по валидации и адаптации французской версии опросника Burnout Measure Short version – BMS (Maslach-Pines, 2005), подтверждает мнение о том, что выгорание есть не что иное, как истощение» [12].

Двухфакторная модель синдрома эмоционального выгорания выражена соответственно двумя компонентами – истощением (проявляющимся в ухудшении физического состояния, нарастания нервного напряжения), и деперсонализацией (выражающаяся в изменении отношения к себе и окружающим, причем это изменение носит деструктивный характер).

Трехфакторная модель эмоционального выгорания, по мнению ряда исследователей, теоретиков и практиков психологии, является наиболее удачной (Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова, и др.). «Синдром психического выгорания представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений» [5].

Четырехфакторная модель выгорания имеет своей особенностью свойство расщепления одного из трех компонентов трехфакторной модели на два самостоятельных, но взаимосвязанных элемента.

Возвращаясь к хронологии эволюции категории эмоционального выгорания, стоит отметить что ориентировочно до 1990 г. в профессиональном сообществе психологов отсутствовал единый подход к определению сущности рассматриваемого понятия. 1993 г. знаменателен тем, что в этот период в Сан-Франциско состоялась конференция, на которой обсуждался вопрос проблемы исследования феномена эмоционального выгорания. Итогом обсуждения стали следующие выводы:

1. Определена структура эмоционального выгорания, в которую вошли психоэмоциональное истощение, занимающий центральное место в данном феномене, деперсонализацию, которая отождествлялась с цинизмом в профессиональной сфере, а также редукцию профессиональных отношений, которая является самооценочным индикатором выгорания.
2. Феномен выгорания рассматривался как относительно необратимый процесс.
3. Определена сфера, в которой данный феномен наиболее выражен – это профессиональные отношения и прежде всего в системе «человек-человек», в частности помогающие профессии.

Отдельного внимания в рамках рассматриваемого вопроса заслуживает модель Shirom-Melamed и опросник SMBQ. Как и ряд других подходов, данная модель эмоционального выгорания также является многомерной, имеющей сложную структуру, основой которой является совокупность эмоционального истощения, физической и когнитивной усталости. Ранняя версия опросника SMBQ (The Shirom-Melamed Burnout Questionnaire) включала субшкалы «физическое утомление», «когнитивная усталость», «напряжение», «апатия» [11]. Следующая модификация – опросник «SMBM (The Shirom-Melamed Burnout Measures) из трех субшкал: «эмоциональное истощение», «физическое утомление», «когнитивная

усталость» [4]. Этот вариант опросника был ориентирован на работающую группу респондентов, при этом изучение уровня выгорания у неработающих пациентов с диагнозом «истощение» показали целесообразность его применения и соответствие целям общей выборки.

Что касается отечественной психологии, изучение эмоционального выгорания, как самостоятельного феномена, приходится на вторую половину 90-х гг. Однако еще в 60-е гг. Б.Г. Ананьев (1968) использовал категорию ««эмоциональное сгорание» для обозначения некоторого отрицательного явления, возникающего у людей, занятых в профессиях, в основе которых лежит система отношений «человек-человек» и связанного именно с межличностными отношениями» [1]. Данный феномен не получил дальнейшего эмпирического исследования. При этом можно говорить о преимуществах, переносе зарубежных наработок в рамках изучения рассматриваемой категории в отечественную психологию. С учетом особенностей перевода на русский язык с языка оригинала, в отечественной психологической науке термин «эмоциональное выгорание» (ЭВ) определяется как «эмоциональное перегорание», «эмоциональное сгорание», «психическое выгорание», «синдром профессионального выгорания», «синдром профессиональной деформации» [6].

В.В. Бойко рассматривал ЭВ как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [4], что схоже с категорией профессионального стресса.

Н.В. Гришина, Е.В. Ермакова связывают ЭВ с процессом нарушения баланса и разрушением ценностно-смысловой сферы человека.

В отечественной психологии ЭВ рассматривается в рамках профессиональной деятельности человека, однако благодаря зарубежной психологии наметилась тенденция к расширению сферы ЭВ: детско-родительские отношения (ЭВ отцов и матерей), родственные отношения (ЭВ лиц, ухаживающих за тяжело больными родственниками), учебная деятельность (ЭВ студентов, учащихся) и спорт (ЭВ спортсменов, тренеров).

В частности, диссертационное исследование Л.А. Базалевой на тему «Личностные факторы эмоционального «выгорания» у матерей в отношениях с детьми» [3]. Опросник эмоционального выгорания Л.А. Базалевой на данный период времени является успешно применяемой методикой определения степени выраженности ЭВ у матерей.

Обсуждение и заключение

Подводя итог проведенному анализу генезиса и эволюции категории эмоционального выгорания, мы пришли к следующим выводам:

1. Эмоциональное выгорание как категория прочно закрепились в научном мире психологии, заняв уверенные позиции в системе категориального аппарата. Однако узконаправленное применение этой категории только в рамках профессиональной сферы, и прежде всего в профессиях человек-человек, неадекватно и искусственно ограничено. Следовательно, целесообразным представляется феномен эмоционального выгорания рассматривать во всей его многогранности, а также применительно к большому количеству сфер жизнедеятельности – к разнообразным субъектам отношений, в частности применительно к матерям, учащимся, спортсменам, волонтерам и др.

2. В настоящий момент отсутствует четко сформулированная содержательная часть феномена эмоционального выгорания. Необходимо сформулировать общий подход к феномену эмоционального выгорания с его дифференциацией по секторам (видам) субъектов. Общая структура эмоционального выгорания может быть представлена совокупностью таких компонентов как: эмоциональное истощение, физическая усталость, нарушение когнитивной деятельности, снижение активности, редукция в межличностных отношениях. Узконаправленный подход к категории эмоционального выгорания должен учитывать содержательную часть общего подхода с ориентацией на особенности субъекта, подверженного этому процессу, а также ряд межличностных отношений, которые преобладают в жизни данного человека, особенности организации быта, режима активной деятельности и отдыха, продолжительность и степень влияния негативных событий, процессов в жизни индивидуума.

Таким образом, концентрация научного внимания на углубленном изучении феномена эмоционального выгорания дифференцированно и во взаимосвязи с иными психическими состояниями, а также свойствами и процессами, позволит осуществлять системный подход к изучению личности, и оказывать квалифицированную помощь в преодолении деструктивных процессов.

Список использованных источников

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. Л.: Изд-во ЛГУ, 1986. 339 с.
2. Бобровская А.Н. Модель развития и профилактики синдрома эмоционального выгорания специалистов социально-культурного сервиса [Электронный ресурс] / А.Н. Бобровская // Сибирский психологический журнал. 2012. № 44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-razvitiya-i-profilaktiki-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-spetsialistov-sotsialno-kulturnogo-servisa/viewer> (дата обращения: 20.11.2023).
3. Ильина Т.И. Социально-психологический феномен эмоционального выгорания женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком: дис. канд. психол. наук: 5.3.5 [Электронный

- ресурс] / Татьяна Игоревна Ильина. Санкт-Петербург. 2022. 292 с. URL: <https://disser.spbu.ru/zashchita-uchenoj-stepeni-spbgu/594-ilina-tatyana-igorevna.html> (дата обращения: 22.11.2023).
4. Кмить К.В., Попов Ю.В. Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом [Электронный ресурс] / К.В. Кмить, Ю.В. Попов. Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 2013. №3. Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева URL: <https://psychiatr.ru/magazine/obozr/32/590> (дата обращения: 22.11.2023).
5. Ларенцова Л.И. Феномен психологического выгорания специалиста и пути предотвращения появления феномена [Электронный ресурс] / Л.И. Ларенцова // Прикладная юридическая психология. 2008. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-psihologicheskogo-vygoraniya-spetsialista-i-puti-predotvrascheniya-poyavleniya-fenomena/viewer> (дата обращения: 22.11.2023).
6. Подсадный С.А., Орлов Д.Н. Развитие научных представлений о синдроме выгорания // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова. Курск. 2008. С. 13-35.
7. Ракицкая А.В. Синдром эмоционального выгорания как предмет социально-психологических исследований [Электронный ресурс] / А.В. Ракицкая // Технологии информатизации и управления: сб. науч. ст. 2011. № 2. URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/97946> (дата обращения: 20.11.2023).
8. Санькова М.И. Синдром «эмоционального выгорания» у социальных работников: теоретический анализ понятия [Электронный ресурс] / М.И. Санькова // Человек. Сообщество. Управление. 2004. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-sotsialnyh-rabotnikov-teoreticheskij-analiz-ponyatiya/viewer> (дата обращения: 20.11.2023).
9. Справочник кодов общероссийских классификаторов [Электронный ресурс]. URL: <https://classinform.ru/mkb-10/z73.0.html> (дата обращения: 23.11.2023).
10. Bradley H.B. Community-based treatment for young adult offenders. *Crime and Delinquency*. 1969. Vol. 15. P. 359-370.
11. Kushnir T., Melamed S. The Gulf War and its impact on burnout and wellbeing of working civilians. *Psychol Med*. 1992. Vol. 22. P. 987–995.
12. Lourel M., Gueguen N., Mouda F. Psychometric properties of a global measure of job burnout. *Study Psychologica*. 2008. Vol. 50. No.1. P.109–118.

Куимова Наталья Николаевна, кандидат психологических наук, доцент, НГПУ им. К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: kuimova_nataliy@mail.ru, тел.: 89036096130

Гуленова Татьяна Александровна, магистрант, НГПУ имени К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: GulnovaTA@mail.ru, тел.: 89081633616

Kuimova Natalia Nikolaevna, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: kuimova_nataliy@mail.ru, phone: 89036096130

Gulnova Tatiana Alexandrovna, master student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: GulnovaTA@mail.ru, phone: 89081633616

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии

8 стр.