

**«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»: ОСНОВНЫЕ НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ И ТЕОРИИ**

**Мицкевич М.А.**

**научный руководитель канд. истор. наук Катцина Т.А.  
ФГАОУ ВПО Сибирский федеральный университет**

Аннотация: работа призвана ознакомить читателя с научными достижениями в области изучения феномена эмоционального выгорания, оценить достигнутые в отечественной и зарубежной литературе результаты.

В условиях современной действительности научные исследования и разработки, направленные на прогнозирование, диагностику, коррекцию и профилактику проявления синдрома эмоционального выгорания, становятся наиболее значимыми. Можно высказать мнение, что «девальвация» социальных, культурных, экономических ценностей и значимости интеллектуального труда, постоянное реформирование различных сфер жизнедеятельности населения Российской Федерации, оказывают влияние на массовость проявлений эмоционального «выгорания» в педагогической среде и других профессиях.

Интерес к проблеме синдрома «профессионального выгорания» в отечественной литературе (А. Мищенко, Т.И. Ронгинская, Т.В. Форманюк, В.Е. Орел, В.В. Бойко, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, и др.) проявился сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века (К. Маслач, С. Джексон, Х. Дж. Фрейденберг и др.).

Термин «эмоциональное выгорание» ввел в практику американский психолог Х.Дж. Фрейденберг в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, которые находятся в интенсивном и тесном общении с клиентами в атмосфере эмоционального перенапряжения при оказании профессиональной помощи. В настоящее время этот феномен рассматривают как признак переутомления, который может встречаться в любой профессии, а также за пределами ее деятельности (Т.И. Рогинская).

В исследованиях, посвященных описанию феномена выгорания можно выделить три основных подхода: 1) индивидуальный, 2) межличностный, 3) организационный, каждый из которых описывает процесс возникновения данного явления на отдельных уровнях, существующих автономно и независимо друг от друга.

Среди индивидуальных подходов наиболее известным является экзистенциальный, главным представителем которого является А. Пайнс. По её мнению, выгорание с наибольшей вероятностью возникает у работников социальной сферы с высоким уровнем притязаний.

Представители интерперсонального подхода в частности, К. Маслач усматривают причину выгорания в дисгармонии отношений между работниками и реципиентами, что подчеркивает важность межличностных взаимодействий в возникновении выгорания.

Напротив, организационный подход фокусирует свое внимание на факторах трудовой среды (обширный фронт работы и прежде всего ее рутинного компонента, суженная область контактов, отсутствие самостоятельности в работе и др.) как основополагающих источниках выгорания.

В настоящее время насчитывается несколько основных моделей эмоционального выгорания, которые достаточно детально очерчивают проблематику данного явления. Так, в однофакторной модели «выгорание» трактуется как состояние эмоционального, когнитивного и физического истощения, инициированного продолжительным

пребыванием в эмоционально перегруженных обстоятельствах (А. Пайнс, Э. Аронсон). В качестве основной причины здесь выступает истощение, а остальные аспекты проявления дисгармонии поведения и переживаний являются лишь его последствием. Считается, что «выгоранию» подвержены профессии не только социальной направленности.

Д. Дирендонк, Х. Сикхма и В. Шауфели, изучив «выгорание» среди медицинских сестер, выделили в нем две главные составляющие – это деперсонализация (проявляется в изменении отношений с людьми в сторону зависимости от них, либо усилении к ним негативизма) и эмоциональное истощение (выражается в снижении эмоционального фона, безразличии и эмоциональной пресыщенности).

К этому двухмерному конструкту К. Маслач и С. Джексон в 1978 г. предложили добавить понятие «редукция личных достижений», которая проявляется в нивелировании профессиональных достижений, отрицательном отношении к профессиональной деятельности, должностным обязанностям. Основная идея этого подхода заключается в том, что «выгорание» рассматривается как проявление «эрозии человеческой души» в целом, независимо от типа профессиональной деятельности, что выводит его за рамки интерперсонального подхода. Это приводит к некой трансформации и видоизменению изначального понимания феномена выгорания, а также его структуры. Выгорание связывают не только с межличностными отношениями, а с отношением к работе в целом, рассматривая его как профессиональный кризис. На сегодняшний день трехфакторная модель К. Маслач признана наиболее разработанной и получила широкое распространение.

Японские ученые считают, что для определения эмоционального выгорания к трёхфакторной модели К. Маслач следует добавить четвертый фактор «Involvement» (зависимость, вовлечённость), который характеризуется головными болями, нарушением сна, раздражительностью, а также наличием химических зависимостей (алкоголизм, табакокурение).

С точки зрения процессуальных моделей «выгорание» рассматривается как динамический процесс, который развивающийся во времени с определенными стадиями. Поэтому «выгорание» характеризуется как процесс нарастания эмоционального истощения, в результате которого могут возникать отрицательные установки во взаимоотношениях между специалистом и субъектом ~~жж~~ в профессиональной деятельности. Наиболее ярким представителем этого подхода является Д. Гринберг).

С точки зрения психоаналитической теории острый профессиональный стресс и проблема профессиональной деформации обусловлены проблемами неразрешенного переноса и контрпереноса.

С позиций гештальт-терапии выгорание связано с потерей восприятия специалистом как цельной личности. При этом наблюдается потеря границ «Я-Реального», возникает тенденция к выстраиванию системы защит.

В экзистенциальной психологии выгорание объясняется тем, что человеку с эмоциональным выгоранием не хватает истинного (экзистенциального) смысла для его действий, переживания личной исполненности. Поэтому эмоциональное выгорание можно назвать расстройством актуального состояния, которое возникает из дефицита исполненности.

Таким образом, в зарубежной и отечественной психологической науке созданы теоретические и методологические предпосылки для исследования проблемы эмоционального выгорания. Существует несколько моделей эмоционального выгорания.