

УДК 316

Зейналов Гусейн Гардаш оглы

доктор философских наук, профессор,
профессор кафедры философии,
Мордовский государственный педагогический институт имени
М. Е. Евсевьева
zggo@mail.ru

Стародубцева Любовь Викторовна

кандидат социологических наук, доцент,
доцент кафедры менеджмента и экономики образования,
Мордовский государственный педагогический институт имени
М. Е. Евсевьева
malis5@yandex.ru

Немыкина Ольга Ивановна

кандидат философских наук,
доцент кафедры информационных технологий и математики,
Саранский кооперативный институт (филиал) автономной некоммерческой
образовательной организации высшего образования Центросоюза
Российской Федерации «Российский университет кооперации
Nemykina_Olga@mail.ru

Guseyn G. Zeynalov

Doctor of Philosophical Sciences, Professor,
Department of philosophy, Mordovian State Pedagogical Institute
named after M. E. Evseviev
zggo@mail.ru

Luybov V. Starodubceva

candidate of sociolodgy, Docent,
docent of the department of management and economy of education,
Mordovian State Pedagogical Institute
malis5@yandex.ru

Olga I. Nemykina

Candidate of Philosophical Sciences,
Saransk Cooperative Institute (branch)
of Russian University of Cooperation
Nemykina_Olga@mail.ru

Понятие "профессиональное выгорание" в научном измерении¹

The concept of "professional burnout" in the scientific dimension

¹ Исследование выполнено в рамках гранта на проведение научно-исследовательских работ по приоритетным направлениям научной деятельности вузов-партнеров по сетевому взаимодействию (Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет и Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева) по теме «Ресурсы противодействия профессиональному выгоранию в социокультурном пространстве инновационного вуза»

Аннотация. Анализ понятия «профессиональное выгорание» получает особую актуальность в рамках современной социологии. В задачи статьи входит выявление сущностных особенностей феномена профессионального выгорания в рамках теоретического социологического знания. Авторы считают, что данное сложное психофизиологическое явление возникает в системе «человек – человек» под влиянием внешних и внутренних факторов в результате интенсификации труда и ухудшения его условий. Оно проявляется с одной стороны, как профессиональная деформация и профессиональный кризис в сфере профессиональной деятельности. С другой стороны, оно выступает в качестве психофизиологической защитной реакции организма субъекта на нарастающую психоэмоциональную нагрузку со стороны объекта профессиональной деятельности.

Ключевые слова. профессиональное выгорание, интенсификация труда, профессиональная деятельность, профессиональная деформация, эмоциональная нагрузка, эмоциональное истощение.

Abstract. The analysis of the concept of "professional burnout" is of particular relevance in the framework of modern sociology. The tasks of the article include the identification of the essential features of the phenomenon of professional burnout within the framework of theoretical sociological knowledge. The authors believe that this complex psychophysiological phenomenon occurs in the "person-person" system under the influence of external and internal factors as a result of the intensification of labor and the deterioration of its conditions. It manifests itself on the one hand, as a professional deformation and professional crisis in the sphere of professional activity. On the other hand, it acts as a psychophysiological protective reaction of the subject's body to the growing psychoemotional burden on the part of the object of professional activity.

Keywords: professional burnout, labor intensification, professional activity, professional deformation, emotional stress, emotional exhaustion.

Для современного человека выгорание имеет относительно устойчивый характер и превращается в одну из наиболее распространенных преград на пути к профессиональному росту, творчеству и самореализации. Такая ситуация вызвана интенсификацией труда и ухудшением его условий и способна повлечь за собой как профессиональные деформации, так и профессиональные заболевания. Чаше всего, человек, подверженный синдрому профессионального выгорания не осознает это. Однако на это явление обратили внимание еще в ранние периоды развития цивилизации. В трактатах древнегреческого врача Гиппократ «О воздухе, воде и почве» и «О здоровом образе жизни» мы встречаем мысль о влиянии на здоровье и физическое состояние человека помимо окружающей среды, и трудовой деятельности. Древнегреческий философ Платон отмечал влияние профессиональной деятельности (философы, войны, работники на социальную структуру общества и на качество социального управления.

Аристотель в своих трудах («Политика» и др.) писал о возможных влияниях профессии или даже обычной деятельности на физическое и духовное состояние человека. По этой причине он выделял профессии для свободных граждан и профессии рабов.

Естественно научное изучение феномена профессионального выгорания происходит после становления социологии. Первые описания данного социального явления мы встречаем у теоретиков социологии. Они обратили внимание на тот факт, что когда собственное «Я» работника растворяется в содержании «мы», то исчезают такие его качества как эмоциональная отзывчивость, вовлеченность в совместную деятельность, сопереживание. Именно эти качества раскрывают его как личности. Потеря этих личностных качеств нивелирует разнообразие общества и превращает его в массу. Американский социолог российского происхождения Питирим Сорокин в начале XX века ввел в социологию такое понятие как «профессиональная деформация».

В начале XX века параллельно с социологией феномен выгорания исследуется в рамках психологии, педагогики. Новые исследования выявляют трансформацию качества и свойства личности, изменения стереотипов восприятия внешней реальности, ценностных ориентаций личности, способов межличностных общений, характера поведений и т.д. Все эти изменения личности специалиста происходят под влиянием изменений в сфере профессиональной деятельности. [6].

Впервые термин «эмоциональное выгорание» в работе «Staff burnout» (выгорание персонала, сотрудников) в 1974 году в качестве научного термина применил Х. Дж. Фрейденберг. Он описывал данное состояние как деморализацию, усталость, раздраженность и обосновывал это наблюдениями работников психиатрических учреждений. Автор выявлял разницу между начальным состоянием «эмоционального горения» работника, который готов выполнять свою работу самоотдачей и последним – «эмоционально выгоревшим», когда он сам нуждается в эмоциональной поддержке. Через некоторое время для многих работников наступает эмоциональное истощение, возникает раздражительность, циничное отношение к работе и т.д. И ученый назвал такое состояние – «эмоциональное выгорание» [8].

Зарубежная англоязычная литература синдром выгорания определяет термином *burnout*, что вытекает из слов сгорать, выгорать, затухать, гореть [7]. Часто со стороны определенных социологов выгорание рассматривается как продолжительная стрессовая реакция в сфере профессиональной деятельности. Синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное тяжестью или интенсивностью собственной работы и неспособностью адаптироваться к новым условиям.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и

объектам своего труда и часто проявляется в бесчувственном, негуманном отношении к объекту деятельности. Контакты субъекта с объектом деятельности становятся формальными, обезличенными. Редукция профессиональных достижений означает упрощение структуры своей профессиональной деятельности и снижение результатов в профессиональной сфере, возникновение у специалистов чувства некомпетентности, осознание неуспеха в профессиональной сфере ней.

Специалисты к таким деструктивным профессиям относят сотрудников благотворительных организаций и медицинских учреждений, политиков и юристов, менеджеров и социальных работников, учителей и педагогов, полицейских и сотрудников тюремно-исправительных организаций [4, с. 16].

Как видно из вышперечисленного списка профессий, профессиональное выгорание возникает в межличностных отношениях в системе «человек – человек», когда одна сторона должна постоянно поддерживать другую сторону. В результате субъект (специалист) теряет контроль над своим эмоциональным состоянием и возникает состояние недооценки своей личности, своей профессиональной важности, значимости результатов своей профессиональной деятельности.

Если анализировать определения Н. Е. Водопьяновой [2, с. 19], Г. А. Пономаревой [5, с. 48], Г. М. Коджаспировой [3, с. 228] и других, то можно выделить:

1. В структуре профессионального выгорания психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

2. Психофизиологическую сущность феномена выгорания, которая проявляется как эмоциональное, умственное и физическое истощение личности субъекта из-за продолжительного эмоционального давления со стороны объекта.

3. Причину синдрома, которая складывается из противоречия между нарастающим эмоциональным давлением объекта и неспособностью субъекта (специалиста) их преодолеть.

4. Выгорание как внутренний механизм психологической защиты личности от психотравмирующих воздействий внешней среды путем полного или частичного исключения эмоций. [1, с. 37].

Итак, **профессиональное выгорание** – это синдром психического характера, возникающее под влиянием сложных процессов профессиональной деятельности в результате накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или освобождения от них и развивается на фоне процессов хронического стресса. Оно вырабатывается личностью в качестве механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций.

Литература:

1. Бойко, В. В. *Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других* / В. В. Бойко. – М. : Филин, 1996. – 157 с.

2. Водопьянова, Н. Е. *Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов*

«субъект-субъектных» профессий) : автореф. дис. ... д. психол. наук / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург, 2014. – 49 с.

3. Коджаспирова, Г. М. Словарь по педагогике [Текст] / Г. М. Коджаспирова. - М.; Ростов н/Д : МарТ, 2005. - 448 с.

4. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач // Школьный психолог. – 1998. – № 7 – С.16-18.

5. Пономарева, Г. А. Синдром "эмоционального выгорания" у педагогов, работающих с "особыми детьми", и способы его профилактики в условиях образовательного учреждения / Г. А. Пономарева // Специальная психология. – 2006. – № 1. – С.48-57.

6. Психология профессионального здоровья : учеб.пособие / под ред. проф. Г. С. Никифорова. - СПб : Речь, 2006. - 480 с.

7. Burnout // Словари и энциклопедии на Академике. <https://translate.academic.ru/burnout/en/ru/>

8. Freudenberger, H. J. Staff burnout / H. J Freudenberger // J. of Social Issues. – 1994. - Vol. 30. – P. 159-165.

Literature

1. 1. Boyko, VV Energy of emotions in communication: a view of oneself and others / VV Boyko. - M.: Filin, 1996. - 157 p.

2. Vodopyanova, N. Ye. Resursive provision of counteraction to professional burnout of labor subjects (on the example of specialists of "subject-subject" occupations): aftoref. dis. ... e. Psychol. Sciences / NE Vodopyanova. - St. Petersburg, 2014. - 49 p.

3. Kozhaspirova, GM Dictionary on Pedagogy [Text] / GM Kodzhaspirova. - M. ; Rostov n / a: March, 2005. - 448 p.

4. Maslach, K. Professional burnout: how people manage / K. Maslach // School psychologist. - 1998. - № 7 - P.16-18.

5. Ponomareva, GA Syndrome of "emotional burnout" among educators working with "special children", and methods of its prevention in the conditions of an educational institution / GA Ponomareva // Special psychology. - 2006. - No. 1. - P.48-57.

6. The psychology of professional health: textbook / ed. prof. G.S. Nikiforova. - SPb: Speech, 2006. - 480 p.

7. Burnout // Словари и энциклопедии на Академике. <https://translate.academic.ru/burnout/en/ru/>

8. Freudenberger, H. J. Staff burnout / H. J Freudenberger // J. of Social Issues. – 1994. - Vol. 30. – P. 159-165.