

Хасухаджиева Хадишт Халидовна

магистрант

Научный руководитель

Миназова Венера Магомедовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет»

г. Грозный, Чеченская Республика

DOI 10.31483/r-115770

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматриваются различные позиции зарубежных и отечественных исследователей к изучению деструктивных изменений личности как следствия влияния условий профессиональной деятельности. Из ряда используемых в науке категорий, в которых отражены элементы дезадаптации профессионала, выбрано «профессиональное выгорание». Проведен анализ теоретических подходов: ситуационного, процессуального, личностного, системно-концептуального, структурного, субъектно-деятельностного. Изучение сущности, структуры, закономерностей динамики развития профессионального выгорания в ходе проведенного обзора необходимо для определения модели исследования данного феномена относительно педагогической деятельности.*

***Ключевые слова:** профессиональная деятельность, профессиональное выгорание, ситуационный подход, процессуальный подход, личностный подход, системно-концептуальный подход, структурный подход, субъектно-деятельностный подход.*

В процессе реализации профессиональных функций в рамках определенной деятельности человек испытывает напряжение физического, интеллектуального, морального и психического характера. Это обусловлено спецификой выполняемой деятельности, заключающейся в ее содержании, характеристике

процесса труда, санитарно-гигиенических и психологических условиях осуществления, психофизиологических требованиях к субъекту деятельности. В силу постоянного давления объективных и субъективных факторов выполняемой работы у человека могут возникать негативные изменения в когнитивной, эмоциональной, личностной и поведенческой сферах.

Изучение вопроса деструктивных изменений личности как следствия воздействия профессиональной деятельности обозначено в науке понятиями «эмоциональное выгорание», «синдром эмоционального выгорания», «профессиональное выгорание», «профессиональный стресс», «профессиональная деструкция». В данных терминах отражены элементы дезадаптации профессионала. В своей статье мы рассматриваем понятие «профессиональное выгорание».

Проблема эмоционального выгорания была поставлена в ряд актуальных социальных проблем американскими исследователями в 70-е годы прошлого столетия. Г. Фрейденбергер ввел в научный оборот понятие «burnout» (в переводе – «выгорание»), которым обозначены негативные симптомы, возникающие в процессе реализации профессий альтруистической направленности, такие как физическое истощение, подавленность, разочарованность и т. п. [14].

Анализ работ, посвященных проблеме профессионального выгорания, свидетельствует об огромном интересе к данному феномену. Позиции исследователей немного расходятся относительно используемой терминологии: «эмоциональное сгорание» (Т.В. Форманюк, Т.С. Яценко); «эмоциональное перегорание» (В.Д. Вид, Е.И. Лозинская); «эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко); «психическое выгорание» (Н.Е. Водопьянова); «профессиональное выгорание» (К. Маслач, Т.Н. Рогинская). Подходы к пониманию сущности, структуры, содержания компонентов и особенностей генезиса профессионального выгорания также имеют различия.

Нами предпринята попытка анализа теоретических подходов отечественных и зарубежных ученых к феномену профессионального выгорания.

В работах А. Пайнса и И. Аронсона сталкиваемся с более подробным содержанием «выгорания». Данным термином исследователи обозначили состоя-

ние истощения человека, вызванное высоким эмоциональным напряжением в процессе исполнения профессиональных обязанностей. Длительное нахождение в психотравмирующей ситуации вызывает у специалиста истощение в физической, когнитивной и эмоциональной сферах [12]. В определении «выгорания» П. Брилла обнаруживаем два специфических компонента – эмоциональное истощение и низкий уровень профессиональных достижений. Исследователь считает, что проблема выгорания актуальна только в связи с профессиональной деятельностью и относительно психически здоровых людей [1]. Данный подход, в котором профессиональное выгорание представлено как реакция работника на длительную травмирующую ситуацию в профессиональной деятельности, назван ситуационным. В исследованиях Н.Е. Водопьяновой, П.И. Сидорова, Е.С. Старченковой, К. Маслач, Э. Пэйнс и др. подчеркивается, что сильные эмоциональные нагрузки могут вызвать у субъекта труда состояние истощения, апатию к выполняемой работе, упадок профессиональных сил и, как следствие, профессиональную несостоятельность [2; 8; 12; 13].

Интересен процессуальный подход к исследованию профессионального выгорания, суть которого в изучении динамики его развития. В.В. Бойко, К. Чернис, Л.Д. Демина, Р. Бродски, И.А. Ральникова, Т.И. Рогинская, Дж. Гринберг и др. выделяют этапы (фазы) формирования профессионального выгорания как механизма психологической защиты. Выделены следующие последовательные фазы прогрессирования профессионального выгорания (по Дж. Гринберг) [15]:

- фаза «медового месяца» – на этой начальной фазе работник проявляет энтузиазм в выполнении профессиональных обязанностей и с удовольствием выполняет все требования; через определенное время в связи с испытываемыми стрессами снижается уровень удовлетворенности профессиональной деятельностью;

- «недостаток топлива» – на второй стадии возникают негативные симптомы – усталость, безразличие, плохой сон; возникает риск потери профессиональной мотивации, нарушения правил и норм трудовой деятельности и ее продуктивности; специалист отчуждается от профессиональных обязанностей,

возможно, и от трудового коллектива. Однако при условии дополнительной мотивации и стимулирования у работника «открываются» внутренние ресурсы, позволяющие продолжить трудиться «через силу», что негативно сказывается на состоянии здоровья;

– фаза «хронических симптомов» характеризуется усугубившимся профессиональным стрессом вследствие чрезмерных нагрузок, нарушения временного и содержательного режима работы. В зоне риска находятся так называемые «трудоголики». На данной фазе возможны деструктивные явления физического характера (изможденность, уязвимость здоровья, высокая вероятность заболеть) и психологического характера (хроническая раздражительность, агрессивные реакции в виде обиды, злобы, чувство подавленности, отчаяния, безысходности). Примечательно, что работнику постоянно «не хватает времени», и он остро переживает по этому поводу;

– четвертая фаза профессионального выгорания представлена как кризисная – здесь так же, как и на предыдущей фазе ярко выражены раздражительность, агрессивность, глубокое чувство подавленности; состояние работника настолько критично, что высока вероятность развития хронических заболеваний. Появившиеся симптомы сказываются на уровне работоспособности – он резко снижается или сводится «на нет»;

– фаза переживания неудовлетворенности собственными профессиональными ресурсами и результатами своей работы – у работника появляется желание «пробить стену», при этом возможно использование неадекватных способов разрушения возникших барьеров и трудностей;

– фаза острой формы – характеризуется опасностью перехода актуального на этот момент состояния в тяжелое заболевание.

Н.В. Гришина, Л.Г. Дикая, М.В. Борисова и другие исследователи под профессиональным выгоранием понимают личностное образование работника, относящееся к сфере ценностных ориентаций. Личностный подход к сущности профессионального выгорания объясняет механизм зарождения, развития и трансформации профессионального выгорания наличием определенных инди-

видуально-психологических качеств специалиста. Согласно взглядам сторонников личностной концепции, уровень удовлетворенности субъекта профессиональной деятельностью зависит от его умения находить в работе личностный смысл, совпадающий с жизненными установками и ценностями, а также характера профессиональной идентичности (позитивной или негативной). Выгорание является результатом неспособности человека видеть жизненный смысл в профессии и самоопределиться в профессиональной группе [5].

Основные положения системно-концептуального подхода к изучению профессионального выгорания представлены в исследованиях В.Е. Орла, В.В. Лукьянова, А.А. Обознова, А.С. Чернышева и др. Профессиональное выгорание описывается как единая система элементов, из которых состоит данное образование (истощение на физическом и эмоциональном уровнях, недовольство собственной профессиональной продуктивностью, циничное отношение к труду и т. д.) [10]. При этом подчеркивается структурная организованность компонентов, что означает наличие соподчинения (иерархии), специфических взаимосвязей и взаимовлияний, нуждающихся в тщательном анализе. В системно-концептуальном подходе акцент делается на изучении закономерностей развития профессионального выгорания, его динамики – от момента зарождения и в течение всего процесса [9; 10]. С позиции данного подхода профилактическая и коррекционная работа, проводимая в целях предотвращения эмоционального выгорания или оказания психологической помощи при данном недуге, требует учета закономерностей функционирования системы – деструкция отдельного элемента приводит к сбою во всей системе и, следовательно, коррекция должна иметь комплексный характер.

Понимание профессионального выгорания и его генезиса сторонниками структурного подхода схоже с системно-концептуальными взглядами. В.А. Ганзен, Е.С. Картавая, Н.В. Мальцева и другие исследователи включают в структуру профессионального выгорания такие компоненты, как эмоциональное истощение, негативное отношение к себе и коллегам, низкая оценка своих профессиональных успехов. В рамках данного подхода изучается вопрос обу-

словленности выгорания как сложного структурно-динамического образования. Подчеркивается многообразие факторов, связанных с выполняемой работой, которые приводят к профессиональным кризисам [7].

С особенностями профессиональной деятельности связывают профессиональное выгорание представители субъектно-деятельностного подхода. А.Б. Леонова, Л.А. Китаев-Смык, Е.А. Хартман и их единомышленники в числе стрессогенных выделяют профессии типа «человек-человек» [3; 6]. Известный исследователь в области профориентологии Е.А. Климов классифицирует профессии по различным основаниям: цели профессии; условия, в которых реализуется трудовая деятельность; объект и предмет труда; орудия и средства, с помощью которых осуществляется работа [4]. Тип профессиональной деятельности «человек-человек» специфичен особыми условиями и предметом труда – общение и взаимодействие с людьми. Исследователи подчеркивают высокую вероятность переживания стрессовых психотравмирующих ситуаций специалистами, работающими в сфере «человек-человек». Выполнение профессиональных обязанностей связано с огромным душевным и эмоциональным напряжением. При отсутствии компетентной поддержки со стороны коллег, руководства, государства и выработанных эффективных копинг-стратегий у самого работника могут возникать не только негативные личностные изменения и социальная дезориентация, но и есть риск развития соматических заболеваний и возникновения психических расстройств [11].

Таким образом, в статье определены теоретические основы запланированного в рамках магистерской диссертации исследования. Изучение сущности, структуры, закономерностей динамики развития профессионального выгорания в ходе проведенного обзора необходимо для определения модели исследования данного феномена относительно педагогической деятельности.

Список литературы

1. Брилл П.Л. Необходимость быстрого определения выгорания / П.Л. Брилл // Семейное и общественное здравоохранение. – 2015. – №6. – С. 12–24.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 299 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/539183> (дата обращения: 29.12.2024).
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям: 031000 – Педагогика и психология, 031300 – Социальная педагогика, 033400 – Педагогика / Е.А. Климов. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 301 с. EDN QXYWQX
5. Костина Л.Н. Основные теоретические подходы в психологической науке к проблеме профессионального выгорания представителей профессий типа «человек-человек» / Л.Н. Костина, М.С. Лаврова // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – №3. – С. 43–48. – DOI 10.24412/2658-638X-2021-3-43-48. – EDN JVCPTL
6. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А.Б. Леонова // Вестник Московского университета. – 2000. – №3. – С. 4–21.
7. Мальцева Н.В. Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя: дис. ... канд. психол. наук / Н.В. Мальцева. – Екатеринбург, 2005. – 190 с. EDN NNHIVR
8. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии / К. Маслач. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.
9. Орел В.Е. Синдром «Психического выгорания» и стилевые особенности поведения и деятельности профессионала / В.Е. Орел // СПЖ. – 2006. – №23 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3Fny5b> (дата обращения: 02.05.2024).

10. Орел В.Е. Системогенетический подход к проблеме профессиональных деструкций / В.Е. Орел // Ярославский психологический вестник. – 2009. – Вып. 25. – С. 56–60.

11. Охотников Ю.М. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: практические задания и упражнения: практикум / Ю.М. Охотников. – М.: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2018. – 387 с. EDN YMWGNJ

12. Пайнс А.М. Выгорание: от скуки до личного роста / А.М. Пайнс, Е. Аронсон; пер. с англ. – М.: Свободная пресса, 2011. – 229 с.

13. Сидоров П.И. Клиническая психология / П.И. Сидоров, А.В. Парняков. – М.: Гэотар-Медиа, 2010. – 880 с. EDN QLUWJV

14. Что такое эмоциональное выгорание и как с ним справиться [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3FnyHk> (дата обращения: 02.05.2024).

15. Эмоциональное выгорание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3FnyHN> (дата обращения: 02.05.2024).