

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ВЫГОРАНИЕ

Е.А.Трухан

Выгорание в настоящее время довольно интенсивно изучается как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Вместе с тем, до сих пор не существует единого мнения относительно сущности данного феномена. Проанализировав литературу по проблеме выгорания, мы смогли выделить основные подходы к его определению. Выгорание рассматривают как:

1) состояние истощения (эмоционального, умственного и физического), проявляющееся у представителей коммуникативных профессий. Это наиболее распространенное определение выгорания, которое можно встретить у большинства авторов [В.Е.Орел, 2001; J.Freudenberger, 1974; С.Maslach, 1978; А.Pines, 1982 и др.]. Так, К.Маслач [1978] определяет выгорание как специфический вид эмоционального истощения, связанный с утратой профессионалом позитивных чувств, сочувствия и уважения к клиентам или пациентам. По мнению А.Pines [1982], феномен выгорания отражает одновременно физическое (слабость, усталость, подавленность), эмоциональное (депрессия, чувство безнадежности) и умственное (осознание собственной бесполезности, разочарование, обида) истощение. К этой группе определений следует отнести и те, которые отождествляют выгорание с третьей стадией стресса по Г.Селье – стадией истощения [С.Cherniss, 1992]. На наш взгляд, такие определения позволяют понять лишь феноменологию выгорания, но не раскрывают его сущность. Феноменологическими являются также определения выгорания как некоего симптомокомплекса, синдрома, охватывающего различные уровни функционирования психики и включающего ряд структурных компонентов, ведущим среди которых является истощение. Так, К.Маслач и С.Джексон [1981] феномен выгорания определяют как трехмерный конструкт, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуцирование личностных достижений. Три базовых структурных компонента выгорания называет и А.А.Рукавишников [2001]: эмоциональное истощение, личностное отдаление, профессиональная мотивация.

2) форму профессиональной деформации. Такое понимание сущности феномена выгорания можно встретить у В.В.Бойко [1996], Н.Е.Водопьяновой с соавт. [1997]. Однако большинство исследователей с этим не согласны. В.Е.Орел [2001] отмечает, что профессиональная деформация должна проявляться на более поздних этапах профессиональной деятельности, в то время как выгорание может возникнуть и в начале профессионального пути. М.М.Скугаревская [2002] подчеркивает, что о выгорании принято говорить в контексте

профессиональной деятельности, а последствия профессиональной деформации проявляются в основном в жизни вне работы.

3) следствие, результат профессионального стресса: те изменения в психической деятельности, здоровье и поведении человека, которые связаны с длительным или чрезмерным профессиональным стрессом [Г.Робертс, 1998; Л.В.Смолова, 1999 и др.]. Так, Л.В.Смолова считает, что выгорание является следствием систематического использования и закрепления деструктивных способов преодоления стрессовых ситуаций. Мы считаем, что такой подход не позволяет четко определить специфику выгорания и его отличий от хронической усталости или посттравматических стрессовых расстройств, при которых наблюдаются схожие симптомы и изменения, однако они могут возникать у людей, работающих не только в системе «человек-человек».

4) результат несоответствия между личностью и работой. Этот подход характерен для С. Maslach и М. Leiter [1997], которые указывают на шесть сфер такого несоответствия: рабочая нагрузка; контроль; вознаграждение; общность; справедливость; значимость. По нашему мнению, несоответствие между личностью и работой приводит к появлению профессионального стресса, выгорание же является способом справиться с дистрессовым состоянием.

5) реакцию на профессиональный стресс. Н.Е.Водопьянова с соавт. [1997] считают, что выгорание – это стресс-реакция на продолжительные профессиональные стрессы межличностных отношений. Этот наиболее интересный, на наш взгляд, подход к пониманию сущности выгорания до сих пор не получил должного развития.

Выгорание мы рассматриваем как одну из форм защитного реагирования на стресс в коммуникативных профессиях (возникающий вследствие пресыщенности рабочими контактами), способствующую освобождению от изматывающего состояния эмоционального напряжения. Приспособительным назначением выгорания является возможность снижать расходование энергетических ресурсов и предохранять тем самым организм от угрозы истощения. Однако такое защитное реагирование обладает лишь относительной целесообразностью, и его негативные следствия проявляются в снижении успешности профессиональной деятельности и нарушении отношений с другими людьми, а также могут сопровождаться появлением различных симптомов психического и физического неблагополучия, то есть достигнутое состояние «защищенности» в последующем приводит к профессиональной дезадаптированности человека.