

УДК 159.922

DOI 10.23951/2307-6127-2019-1-18-27

ПОНЯТИЕ «ВЫГОРАНИЕ» В ПСИХОЛОГИИ: АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ ПОДХОДОВ

К. В. Козлова¹, О. И. Муравьева², Г. С. Корытова¹

¹ Томский государственный педагогический университет, Томск

² Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск

Выгорание разрушительным образом сказывается на личности человека, выполнении профессиональных обязанностей и работе всей организации. Сложность и неоднозначность этого феномена отражаются в многообразии позиций исследователей относительно природы, структуры, механизмов возникновения и многого другого. Это осложняет разработку целостного теоретического фундамента эмпирических исследований. Одним из острых дискуссионных вопросов при разработке единого понятийного аппарата является определение понятия «выгорание». Основная задача статьи – проведение анализа имеющихся позиций в зарубежной и отечественной литературе относительно определения понятия «выгорание». Цель заключалась в обобщении опыта западных и отечественных авторов для выделения инвариантных признаков в определении понятия. В результате анализа выделены следующие существенные признаки определения понятия «выгорание»: сложность и многомерность; процессуальность; наличие содержательных психологических характеристик, имеющих негативную направленность; защитный функционал; влияние на все подструктуры личности человека; формирование под влиянием личностных и ситуативных факторов; отсутствие психопатологической основы. Полученные результаты позволяют обобщить опыт зарубежных и отечественных исследователей, что представляет определенный прогресс в вопросе понимания сущности и структуры выгорания. А также могут быть использованы для построения теоретических моделей выгорания и дальнейшей разработки концептуального аппарата.

Ключевые слова: *выгорание, основные признаки выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений, профессиональная деформация.*

Исследования выгорания на сегодняшний день приобретают новую актуальность в аспекте изучения его проявлений в различных профессиональных группах [1–7]. Выгорание негативным образом сказывается на личности специалиста, на его профессиональной деятельности и на работе организации в целом. Сам феномен имеет длительную историю теоретических и эмпирических изысканий в зарубежной и отечественной литературе. В то же время у исследователей отсутствует единое мнение относительно понятийного аппарата выгорания, где ключевую роль играет определение понятия «выгорание».

К решению этого вопроса возможно подойти двумя путями. Первый заключается в анализе терминологии, используемой для обозначения феномена выгорания. В отечественной литературе можно встретить «синдром психического выгорания» [8], «синдром профессионального выгорания» [9], «эмоциональное сгорание» [10], «синдром эмоционального выгорания» [11], «психическое выгорание» [3, 12]. В зарубежной литературе феномен выгорания обозначается также различными терминами: *burnout*, *work-related stress*, *job-burnout*, *staff-burnout* (см. [13]). Второй включает в себя анализ определений понятия «выгорание»,

которые дают авторы на основании эмпирических исследований, что кажется более обоснованным.

В статье приведен анализ существующих точек зрения относительно этого вопроса и выделены основные существенные признаки, определяющие с позиции авторов понятие «выгорание».

Рассмотрим первоначально определения выгорания, представленные в зарубежной литературе. Г. Фройденбергер [14] характеризует выгорание как некое состояние психического и физического истощения, возникающего под воздействием профессиональной деятельности. Д. Боярле, по мнению Т. А. Колтунович [15], определяет выгорание как медленно прогрессирующее состояние, характеризующееся снижением психических возможностей внутри профессии, возраста; возникновением недовольства и последующим увольнением.

Согласно трактовке К. Маслач, отмечает В. В. Лукьянов [13], выгорание представляет собой психологический синдром, который вызван продолжительной ответной реакцией на постоянный эмоциональный и межличностный стресс в рабочей среде. Он включает истощение, цинизм и профессиональную неэффективность. Выгорание в данном понимании является отражением значительного рассогласования между профессией и работником. Е. В. Ермакова пишет, что, согласно К. Маслач, «синдром выгорания в большей степени характеризует работу человека, чем его самого» [16, с. 34]. Это небольшое, но важное дополнение перемещает понятие «выгорание» из области личности в область профессии. В качестве еще одного важного дополнения для понимания понятия «выгорание» приведем высказывание В. Е. Орла, который, ссылаясь на К. Маслач, пишет, что «отличительной особенностью позиции С. Maslach и ее коллег является акцентирование внимания на профессиональном характере выгорания и рассмотрении его как результат профессиональных проблем, а не как психиатрический синдром» [12]. Отсюда мы можем заключить, что выгорание может наблюдаться, согласно мнению авторов, только у психически здорового человека и не имеет психопатологической основы. Е. В. Ермакова, ссылаясь на К. Маслач и С. Джексон, характеризует компоненты выгорания следующим образом. Эмоциональное истощение представляет собой комплекс признаков эмоциональной усталости, «выпотрошенности» от хронически переживаемого напряжения и стресса, возникающих в процессе профессиональных взаимодействий с другими людьми. Деперсонализация выражается в явном отрицательном восприятии других людей. Профессиональная неэффективность проявляется в снижении профессиональных знаний и умений, сужении спектра применяемых профессиональных навыков [16].

S. Boms (см. [13]) определяет выгорание как психологическую реакцию, возникающую в ответ на долговременное истощение и снижение интереса, длящуюся месяцы и годы, до тех пор пока не станет явной.

У R. Senior (см. [13]) выгорание это «проблема, являющаяся одновременно телесной и экзистенциальной, беспорядочным сгустком внешних симптомов и личностных разочарований».

Согласно определению А. Пайнс и Е. Аронсон [17], выгорание представляет собой состояние физического и психического истощения, которое возникает под влиянием долгого пребывания в эмоционально перегруженных обстоятельствах.

Обращаясь к позиции А. Чиром, В. В. Лукьянов указывает, что выгорание, по мнению автора, представляется комплексом, включающим физическое, эмоциональное и когнитивное истощение (утомление), где основным является эмоциональное истощение, а дополняющие его элементы являются или последствием поведения (купирования стресса),

который ведет к деперсонализации, или непосредственно когнитивно-эмоциональным выгоранием, проявляющимся в редукции личных достижений (деформации оценки личных возможностей). И то и другое выражается в «деформации личности» и «имеет непосредственное влияние на ее социальное здоровье» [13, с. 45].

Также В. В. Лукьяновым приводится определение выгорания К. Кондо, который полагает, что выгорание является следствием производственных стрессов и проявляется как «процесс дезадаптации» к рабочему месту или своим обязанностям. Главной причиной К. Кондо считает «чрезмерную рабочую нагрузку», связанную с ситуациями, где преобладают напряженные межличностные отношения [13, с. 48].

С. Cherniss [18] характеризует выгорание с точки зрения процесса отрицательной трансформации профессионального поведения, возникающей из-за стрессового характера рабочей среды.

С точки зрения А. Ленге [19], выгорание – это проявление неэкзистенциальной установки в отношении жизни, являющееся фундаментальным и приводящим к дефицитарной витальной симптоматике в соматическом и психическом аспекте. Причем данная симптоматика, по мнению автора, является защитной функцией для устранения возможностей последующего развития неэкзистенциальной установки.

После того как рассмотрены определения выгорания зарубежных авторов, следует обратиться к определениям выгорания, представленным в отечественной научной литературе. Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова считают выгорание феноменом личностной деформации, являющимся многомерным конструктом, включающим комплекс отрицательных психологических переживаний, которые связаны с долгосрочными, эмоционально насыщенными и сложными межличностными взаимодействиями с другими людьми. По мнению авторов, выгорание – это «ответ» на долговременные «стрессы межличностных коммуникаций» [9, с. 29]. А. В. Ракицкая, в целом разделяя и развивая позицию Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой, пишет, что выгорание – это приобретенный стереотип поведения, проявляющийся в снижении эмоционального реагирования в профессиональной жизни. Отрицательным моментом является то, что выгорание негативным образом отражается на выполнении профессиональной деятельности и межличностных отношениях. В качестве положительного момента может выступать возможность «дозирования и экономии энергетических ресурсов» [20, с. 431].

О. Н. Рыбников относит выгорание к одной из форм стресса. Автор пишет о том, что выгорание является другой, более распространенной формой профессионального стресса у работников [8].

Согласно Е. И. Холостовой, выгорание есть «состояние физического, эмоционального и психического истощения, которое вызвано долговременной вовлеченностью в ситуации, требующие очень высоких эмоциональных затрат» (цит. по: [13, с. 44]).

Ряд авторов (В. В. Лукьянов, А. Б. Леонова, А. А. Обознов, А.С. Чернышев, Н. Е. Водопьянова) считают, что выгорание есть «целостное, динамическое, интегральное психическое образование в единстве и взаимодействии эмоциональных, когнитивных, мотивационных и поведенческих элементов, образующих его базовые компоненты, количественный и качественный состав которых определяется спецификой профессиональной деятельности» [13, с. 121].

Н. В. Мальцева [21], изучающая проявления выгорания у педагогов, определяет его как сложное структурно-динамическое образование, формирующееся в процессе профессиональной деятельности и представляющее негативный эффект профессионализации.

В. В. Бойко [11] выгорание представляется в качестве выработанного личностью механизма психологической защиты, который проявляется в виде полного или частичного исключения эмоционального реагирования из-за чрезмерного психотравмирующего воздействия.

Е. В. Орел [12] определяет выгорание как полисистемное образование, которое включено в ряд взаимодействующих систем различных уровней, где базовая система – система профессионального становления личности, в которой формируется и развивается выгорание. Влияние выгорания на личность профессионала проявляется в ряде функциональных закономерностей, которые могут иметь свою специфику в определенных сферах деятельности либо носить общий (сквозной) характер и отражаться на всех уровнях организации личности.

В определении выгорания А. А. Рукавишников [3] можно отметить, что автор относит его к разряду психологических явлений, которые могут наблюдаться у людей, не страдающих психопатологией. Выгорание выражается в дисфункциональных установках и поведении, а также понижении рабочей мотивации.

Схожую точку зрения можно наблюдать у Л. Д. Деминой и И. А. Ральниковой [10], которые рассматривают выгорание в качестве механизма психологической защиты, позволяющего дозировать и экономить расход энергетических и психологических ресурсов. М. Н. Трущенко [22], анализируя точку зрения авторов, отмечает, что по своим качественным характеристикам выгорание отлично от иных профессиональных деструкций тем, что выражается в полном профессиональном регрессе, влияя и нарушая функционирование всех подструктур личности.

Выгорание рассматривается отечественными авторами также и в экзистенциальном аспекте. Так, Н. В. Гришина [23] считает, что формирование выгорания нельзя однозначным образом соотносить с какими-либо личностными или ситуативными факторами. Выгорание, по ее мнению, вероятнее представляется в качестве результата сложных взаимосвязей личностных особенностей, сложившихся межличностных отношений и профессиональной ситуации, в которой человек находится. Важен баланс в обеих сферах: профессиональной и личной.

После рассмотрения имеющихся определений выгорания в зарубежной и отечественной литературе можно провести их анализ. Необходимо выделить основные существенные признаки, определяющие с позиции авторов само понятие «выгорание».

Во-первых, выгорание представляет собой многомерный конструкт. У К. Маслач, А. Чиром (см. [13]), В. Шауфели (см. [9]) выгорание характеризуется как синдром, который включает набор компонентов. У R. Senior выгорание есть «сгусток», который содержит как внешние, так и внутренние аспекты проявлений. Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова [9] определяют выгорание как «многомерный конструкт». Ряд современных отечественных авторов (А. Б. Леонова, В. В. Лукьянов, А. А. Обознов, А. С. Чернышев) трактуют понятие «выгорание» как «интегральное психическое образование». В. Е. Орел [12] представляет выгорание как «полисистемное образование». Н. В. Мальцева [21], говоря о выгорании, обозначает его как «структурно-динамическое образование». Нужно отметить, что здесь выделены одновременно два важных момента: структура и динамика выгорания. Таким образом, возникает возможность перейти к следующим признакам – временному и динамическому, которые будут проанализированы далее.

Во-вторых, выгорание представлено рядом авторов в качестве процесса, который происходит в течение определенного временного периода (Е. Аронсон, Д. Боярле, К. Кондо, К. Маслач, А. Пайнс, Е. И. Холостова, А. Чиром, В. Шауфели, S. Voms, C. Cherniss).

Для К. Кондо (см. [13]) выгорание – это процесс дезадаптации. У Д. Боярле (см. [13]) выгорание представлено в качестве медленно развивающегося состояния. Для К. Маслач (см. [9]) выгорание является синдромом, который вызван долговременной ответной реакцией на рабочие стрессы. S. Voms (см. [13]) рассматривает выгорание в качестве психологического ответа на долгосрочное истощение, длящееся месяцы и годы. Для А. Пайнс и Е. Аронсон [17] выгорание – это результат долгого пребывания в ситуациях, перегруженных эмоционально. У С. Cherniss [15] выгорание является процессом отрицательного изменения личности. Е. И. Холостова (см. [13]) считает, что выгорание – это состояние истощения, вызванное долговременной вовлеченностью в ситуации, требующие высоких эмоциональных затрат.

В-третьих, здесь можно вычленить содержательные психологические характеристики феномена «выгорание», а именно отрицательные внутренние переживания, состояние психического, физического и когнитивного истощения, редуцирование личных достижений, дезадаптивные проявления в поведении, деперсонализацию и деформацию личности. Если внимательно посмотреть, то можно заключить, что противоречия и несостыковки отсутствуют. Учитывая динамическую картину развития выгорания, можно увидеть, что указанные психологические характеристики приходят на смену друг другу (от отрицательных внутренних переживаний до деформации личности). S. Voms (см. [13]) пишет о снижении интереса. Д. Боярле (см. [13]) говорит о возникновении возмущения. Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова [9] отмечают набор отрицательных психологических переживаний. У R. Senior (см. [13]) мы можем заметить, что говорится уже о «личностном разочаровании». А. Пайнс и Е. Аронсон [17] относят выгорание к состоянию физического и психического истощения. А. Чиром (см. [13]) пишет о физическом, эмоциональном и когнитивном истощении или утомлении.

В сущности, к отрицательным психологическим переживаниям можно отнести все перечисленное: снижение интереса, возникновение возмущения, личностное разочарование, состояние физического, эмоционального, когнитивного истощения. С позиции А. Чиром (см. [13]), состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения (утомления) приводит либо к деперсонализации, либо к когнитивно-эмоциональному выгоранию, что может выражаться в редукции личных достижений. И то и другое выражается в деформации личности и оказывает непосредственное влияние на социальное здоровье личности.

У К. Маслач (см. [13]) можно наблюдать такие характеристики, как истощение, цинизм, профессиональная неэффективность. Здесь можно обобщить признаки: редуцирование (редукция) личных достижений соотносимо с понятием профессиональной неэффективности, а понятие «деперсонализация» есть, в сущности, цинизм и негативное изменение профессионального поведения.

Авторы рассмотрели отрицательные внутренние переживания как характеристику выгорания. Следующая характеристика – «дезадаптивное поведение». Можно наблюдать схожие формулировки у разных исследователей. У К. Кондо (см. [13]) встречается трактовка выгорания как процесса дезадаптации к рабочему месту либо профессиональным обязанностям. У С. Cherniss [18] в качестве содержательной психологической характеристики выгорания выступает отрицательное изменение профессионального поведения. У А. А. Рукавишниковой [3] говорится о дисфункциональных установках и поведении, понижении профессиональной мотивации.

Далее важно рассмотреть такую характеристику, как «деформация личности» профессионала. У М. Н. Трущенко [22] говорится о профессиональном регрессе личности. К. Мас-

лач и В. Шауфели (см. [9]), говоря о результате выгорания, подчеркивают «личностную деформацию» профессионала. В сущности, понятия «деформация личности» профессионала и «профессиональный регресс» личности содержательно схожи. Здесь речь идет о деформации личности в своей профессиональной деятельности.

В-четвертых, выгорание выполняет защитную психологическую функцию. Л. Д. Демина и И. А. Ральникова [10] говорят о том, что выгорание позволяет дозировать и экономить энергетические и психологические ресурсы личности. В. В. Бойко [8] представляет выгорание в качестве выработанного личностью механизма психологической защиты в виде полного либо частичного исключения эмоций как ответной реакции на избыточные психотравмирующие воздействия. По мнению А. Ленгле [19], выгорание несет защитную функцию для предотвращения последующего развития неэкзистенциальной установки личности.

В-пятых, выгорание является сложным по своему происхождению явлением, потому что обусловлено сочетанием личностных и ситуативных факторов, которые касаются как сферы межличностных отношений, так и профессиональной. Г. Фройденбергер [14] отмечал, что выгорание возникает под влиянием стресса, который связан с исполнением профессиональных обязанностей. К. Маслач полагает (см. [13]), что выгорание вызывается долговременной ответной реакцией на постоянные эмоциональные стрессы и стрессы, связанные с межличностным общением в профессиональной среде. К. Кондо считает, что основная причина возникновения выгорания – в «чрезмерной рабочей нагрузке» (см. [13]). С. Cherniss [18] видит выгорание в качестве ответной реакции на стрессовый характер профессиональной среды. Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой выгорание представляется в качестве ответа «на стрессы межличностных коммуникаций в профессиональной деятельности» [9]. С точки зрения О. Н. Рыбникова [8], выгорание приравнивается к профессиональному стрессу у работников. Е. И. Холостова (см. [13]) полагает, что выгорание является следствием сочетания слишком высоких эмоциональных затрат с постоянными ситуационными стрессами. Н. В. Гришина видит выгорание как результат «сложного взаимодействия личностных особенностей человека, межличностных отношений и его профессиональной и рабочей ситуации», в которой находится человек [23]. Таким образом, можно заключить, что выгорание формируется в профессиональной деятельности под влиянием комбинации факторов, включающих личные особенности человека, его межличностные отношения, а также профессиональную и рабочую ситуации.

В-шестых, выгорание оказывает влияние на все подструктуры личности и отрицательно сказывается на личной жизни и профессиональной деятельности. R. Senior (см. [13]) указывает, что выгорание есть одновременно телесная и экзистенциальная проблема, беспорядочный «сгусток» проявлений внешней симптоматики и личностного разочарования. А. Чиром пишет об отрицательном воздействии выгорания на социальное здоровье личности. М. Н. Трущенко [22] считает, что выгорание затрагивает и отрицательно влияет на функционирование всех структур личности. В. Е. Орел [12] полагает, что воздействие выгорания на личность профессионала выражается в ряде функциональных закономерностей, которые носят как общий (сквозной) характер (влияют на все уровни организации личности), так и специфический (определенные сферы личности). У Н. В. Гришиной [23] выгорание есть результат сложного взаимодействия личностных особенностей человека, сферы межличностных отношений и его профессиональной и рабочей ситуации, в которой находится человек.

В-седьмых, выгорание может наблюдаться только у психически здоровых людей, которые не подвержены патологиям. В. Е. Орел, ссылаясь на К. Маслач [12], подчеркивает, что

выгорание характерно для психически здорового человека и не подразумевает под собой психопатологической основы. Похожее мнение у А. А. Рукавишникова [3], который полагает, что выгорание – психологическое явление, которое характерно для лиц, не подверженных психопатологиям.

Опираясь на результаты, полученные в ходе проведенного анализа, выделим основные существенные признаки, определяющие с позиции авторов понятие «выгорание».

1. Выгорание – это многомерный конструкт.

2. Выгорание представляется многими авторами как процесс, который происходит в течение определенного времени.

3. Выгорание имеет следующие содержательные психологические характеристики. Негативные внутренние переживания: состояние психического, физического и когнитивного истощения, деперсонализация, редуцирование (редукция) личных достижений; дезадаптивное поведение; деформация личности профессионала. Причем указанные характеристики приходят на смену друг другу в процессе развития выгорания.

4. Выгорание несет защитную функцию: экономия эмоционального реагирования, экономия энергетических ресурсов, защитная функция для предотвращения последующего развития неэкзистенциальной установки.

5. Выгорание появляется в профессиональной деятельности, является сложным по своему происхождению феноменом и обусловлено сочетанием личностных и ситуационных факторов, которые касаются как сферы межличностных отношений, так и профессиональной и рабочей ситуации.

6. Выгорание воздействует на все подструктуры личности и отрицательно сказывается на личной жизни и профессиональной деятельности.

7. Выгорание может наблюдаться только у психически здоровых людей, не страдающих патологиями.

Таким образом, можно сформулировать обобщенное определение понятия «выгорание». Выгорание есть многомерный конструкт, интегрированный в систему организации личности и несущий защитную функцию. Имеет ряд содержательных психологических характеристик: отрицательные внутренние переживания, дезадаптивное поведение и деформация личности профессионала. Выгорание может наблюдаться у психически здоровых людей, занятых профессиональной деятельностью, в результате комбинированного воздействия личностных и ситуационных факторов, которые касаются как сферы межличностных взаимодействий человека, так и его профессиональной и рабочей ситуации. Выгорание влияет на функционирование всех структур личности и отрицательно воздействует на личную жизнь и профессиональную деятельность человека.

Полученные результаты позволяют расширить понимание феномена выгорания, его сущности и структуры, а также могут быть использованы для построения теоретических моделей выгорания и дальнейшей разработки концептуального аппарата.

Список литературы

1. Димова В. Н. Личностные детерминанты и организационные факторы развития психического выгорания личности в профессиях «субъект-объектного» типа: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2010. 25 с.
2. Сенин И. Г. Психическое выгорание личности в различных типах профессионального окружения // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. / под науч. ред. Ю. П. Поваренкова. Изд-во ЯГПУ, 2009. С. 275–276.
3. Рукавишников А. А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2001. 23 с.

4. Рудницкий В. А., Шлыкова Т. Ю., Бараева Е. И. Эмоциональное выгорание как фактор творческой активности в деятельности инженеров-программистов компаний ИТ // Современные тенденции в дополнительном образовании взрослых: материалы II Междунар. науч.-метод. конф. Минск: РИВШ, 2014. С. 183–191.
5. Корытова Г. С. Профессиональная деформация личности в педагогической деятельности // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2014. Вып. 1 (142). С. 13–20.
6. Корытова Г. С. Эмоциональное выгорание в профессиональной педагогической деятельности: защитно-совладающий аспект // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2013. Вып. 5 (133). С. 175–181.
7. Корытова Г. С. Эмоциональное выгорание как проявление защитного поведения в профессиональной деятельности // Фундаментальные исследования. 2005. № 4. С. 29–32.
8. Рыбников О. Н. Психофизиология профессиональной деятельности: учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2010. 320 с.
9. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
10. Демина Л. Д., Ральникова И. А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие. 2-е изд. Барнаул: Изд-во Алтайского ун-та, 2005. 132 с.
11. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 350 с.
12. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Ин-т психологии РАН, 2005. 330 с.
13. Лукьянов В. В., Леонова А. Б., Обознов А. А., Чернышев А. С., Водопьянова Н. Е. Выгорание и профессионализация: сб. науч. трудов. Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та. Курск, 2013. 440 с.
14. Freudenberger H. J. Staff burnout // Journal of social Issues, 1974. V. 30. P. 159–165.
15. Колтунович Т. А. Профессиональное выгорание в исторической ретроспективе: описательный период осмысления феномена // Новый университет. Серия «Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук». Йошкар-Ола: Коллоквиум, 2012. № 11. С. 46–50.
16. Ермакова Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. 2010. № 1. С. 27–39.
17. Pines A. M., Aronson E. Career burnout. Causes and cures. N.Y.: The Free Press, 1988. 229 p.
18. Cherniss C. Staff burnout: job stress in the human service. Beverly Hills: Sage, 1980. P. 18–43.
19. Ленгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа: теоретические исследования // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 3–16.
20. Ракицкая А. В. Синдром эмоционального выгорания как предмет социально-психологических исследований // Технологии информатизации и управления: сб. науч. статей. Вып. 2. Минск, 2011. С. 430–434.
21. Мальцева Н. В. Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя: дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2005. 190 с.
22. Трущенко М. Н. К вопросу о синдроме выгорания: традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы // Психология: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. Уфа: Лето, 2012. С. 1–8.
23. Гришина Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1997. С. 143–156.

Козлова Ксения Вячеславовна, аспирант, Томский государственный педагогический университет (ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061). E-mail: kkv3083@mail.ru

Муравьева Ольга Ивановна, кандидат психологических наук, доцент, Национальный исследовательский Томский государственный университет (пр. Ленина, 36, Томск, Россия, 634050). E-mail: muravey59@mail.ru

Корытова Галина Степановна, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой, Томский государственный педагогический университет (ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061). E-mail: gkorytova@yandex.ru

Материал поступил в редакцию 06.11.2018.

DOI 10.23951/2307-6127-2019-1-18-27

THE CONCEPT OF “BURNOUT” IN PSYCHOLOGY: ANALYSIS AND SYNTHESIS APPROACHES

*K. V. Kozlova*¹, *O. I. Muravyova*², *G. S. Korytova*¹

¹ Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russian Federation

² National Research Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation

Burnout has a devastating impact on the individual, his or her professional responsibilities and the work of the entire organization. The complexity and ambiguity of this phenomenon is reflected in the diversity of researchers' positions on the nature, structure, mechanisms of occurrence and much more. This complicates the development of a holistic theoretical Foundation for empirical research. One of the most pressing issues in the development of a single conceptual apparatus is the definition of “burnout”.

The main objective of our article was to analyze the existing positions in foreign and domestic literature on the definition of “burnout”. The aim was to generalize the experience of Western and domestic authors to identify invariant features in the definition of the concept.

The analysis identified the following essential features of the definition of “burnout”: complexity and multidimensionality; procedural; the presence of meaningful psychological characteristics that have a negative orientation; protective functionality; impact on all substructures of the human personality; formation under the influence of personal and situational factors; lack of psychopathological basis.

The results allow us to summarize the experience of foreign and domestic researchers, which represents some progress in the understanding of the nature and structure of burnout. And can also be used to build theoretical models of burnout and further development of the conceptual apparatus.

Key words: *burnout, the main signs of burnout, emotional exhaustion, depersonalization, personal accomplishment, professional deformation.*

References

1. Dimova V. N. *Lichnostnyye determinanty i organizatsionnyye faktory razvitiya psikhicheskogo vygoraniya lichnosti v professiyakh “sub”yekt-ob”yektnogo” tipa*. Avtoref. dis. kand. psikh. nauk [Personal determinants and organizational factors of mental burnout in the professions of “subject-object” type. Abstract of thesis of cand. of psych. sci.]. Yaroslavl, 2010. 25 p. (in Russian).
2. Senin I. G. *Psikhicheskoye vygoraniye lichnosti v razlichnykh tipakh professional'nogo okruzheniya* [Mental burnout of personality in different types of professional environment]. *Materialy IV Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii “Sistemogenez uchebnoy i professional'noy deyatel'nosti”* [Materials of the IV all-Russian scientific-practical conference “Systemogenesis of educational and professional activity”. Scientific ed. Yu. P. Povarenkov]. ASPU Publ., 2009. Pp. 275–276 (in Russian).
3. Rukavishnikov A. A. *Lichnostnyye determinanty i organizatsionnyye faktory genezisa psikhicheskogo vygoraniya u pedagogov*. Avtoref. dis. kand. psikh. nauk [Personal determinants and organizational factors of the Genesis of mental burnout in teachers. Abstract of thesis cand. of psych. sci.]. Yaroslavl, 2001. 23 p. (in Russian).
4. Rudnitskiy V. A., Shlykova T. Yu., Baraeva E. I. *Emotsional'noye vygoraniye kak faktor tvorcheskoy aktivnosti v deyatel'nosti inzhenerov-programmistov kompaniy IT* [Emotional burnout as a factor of creative activity of software engineers of IT companies]. *Materialy II Mezhdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konferentsii “Sovremennyye tendentsii v dopolnitel'nom obrazovanii vzroslykh”* [Materials of the II International scientific-methodical conference “Modern trends in additional education of adults”]. Minsk, Republican Institute of Higher Education Publ., 2014. Pp. 183–191 (in Russian).
5. Korytova G. S. *Professional'naya deformatsiya lichnosti v pedagogicheskoy deyatel'nosti* [Professional deformation of the personality in pedagogical activity]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2014, vol. 1 (142), pp. 13–20 (in Russian).
6. Korytova G. S. *Emotsional'noye vygoraniye v professional'noy pedagogicheskoy deyatel'nosti: zashchitno-sovladayushchiy aspekt* [Emotional burnout in the professional pedagogic activity: the defensive and coping aspect]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2013, vol. 5 (133), pp. 175–181 (in Russian).

7. Korytova G. S. Emotsional'noye vygoraniye kak proyavleniye zashchitnogo povedeniya v professional'noy deyatel'nosti [Emotional burning out as manifestation of protective behavior in professional activity]. *Fundamental'nyye issledovaniya – Fundamental Research*, 2005, no. 4, pp. 29–32 (in Russian).
8. Rybnikov O. N. *Psikhofiziologiya professional'noy deyatel'nosti: uchebnik dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy* [Psychophysiology of professional activity: textbook for students of higher educational institutions]. Moscow, Akademiya Publ., 2010. 320 p. (in Russian).
9. Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. *Sindrom vygoraniya: Diagnostika i profilaktika*. 2 izdaniye [Burnout Syndrome: Diagnosis and prevention. 2 edition]. Saint-Petersburg, Piter Publ., 2008. 336 p. (in Russian).
10. Demina L. D., Ral'nikova I. A. *Psikhicheskoye zdorov'ye i zashchitnyye mekhanizmy lichnosti: uchebnoye posobiye*. 2 izdaniye [Mental health and protective mechanisms of personality: textbook. 2 edition]. Barnaul, Altai University Publ., 2005. 132 p. (in Russian).
11. Boyko V. V. *Sindrom “emotsional'nogo vygoraniya” v professional'nom obshchenii* [Syndrome of “emotional burnout” in professional communication]. Saint-Petersburg, Piter Publ., 1999. 350 p. (in Russian).
12. Orel V. E. *Sindrom psikhicheskogo vygoraniya lichnosti* [Syndrome of mental burnout of the personality]. Moscow, Institute of Psychology RAS Publ., 2005. 330 p. (in Russian).
13. Luk'yanov V. V., Leonova A. B., Oboznov A. A., Chernyshev A. S., Vodopyanova N. E. *Vygoraniye i professionalizatsiya: sbornik nauchnykh trudov* [Burnout and professionalization: collection of scientific works]. Kursk, Kursk State University Publ., 2013. 440 p. (in Russian).
14. Freudenberger H. J. *Staff burnout. Journal of Social Issues*, 1974, vol. 30, pp. 159–165.
15. Koltunovich T. A. Professional'noye vygoraniye v istoricheskoy retrospektive: opisatel'nyy period osmysleniya fenomena [Professional burnout in historical retrospect: a descriptive period of understanding of the phenomenon]. *Novyy universitet. Seriya “Aktual'nyye problemy gumanitarnykh i obshchestvennykh nauk” – New University. Series: Topical Issues of Humanities and Social Sciences*, 2012, no. 11, pp. 46–50 (in Russian).
16. Ermakova E. V. Izucheniye sindroma emotsional'nogo vygoraniya kak narusheniya tsennostno-smyslovoy sfery lichnosti (teoreticheskiy aspekt) [The Study of burnout as a violation of value-semantic sphere of personality (theoretical aspect)]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya – Cultural-Historical Psychology*, 2010, no. 1, pp. 27–39 (in Russian).
17. Pines A. M., Aronson E. *Career burnout. Causes and cures*. N.Y., The Free Press, 1988. 229 p.
18. Cherniss C. *Staff burnout: job stress in the human service*. Beverly Hills, Sage, 1980. 43 p.
19. Lengle A. Emotsional'noye vygoraniye s pozitsiy ekzistentsial'nogo analiza: teoreticheskiye issledovaniya [Emotional burnout from the standpoint of existential analysis: Theoretical study]. *Voprosy psikhologii*, 2008, no. 2, pp. 3–16 (in Russian).
20. Rakitskaya A. V. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya kak predmet sotsial'no-psikhologicheskikh issledovaniy [Emotional burnout syndrome as a subject of socio-psychological research]. *Tekhnologii informatizatsii i upravleniya: sbornik nauchnykh statey. Vyp. 2* [Technologies of Informatization and management: collection of scientific articles. Issue 2]. Minsk, 2011. Pp. 430–434 (in Russian).
21. Mal'tseva N. B. *Proyavleniya sindroma psikhicheskogo vygoraniya v protsesse professionalizatsii uchitelya*. Dis. kand. psikh. nauk [Manifestations of burnout syndrome in the process of professionalization of the teacher. Diss. cand. of psych. sci.]. Yekaterinburg, 2005. 190 p. (in Russian).
22. Trushchenko M. N. K voprosu o sindrome vygoraniya: traditsionnyye podkhody issledovaniya i sovremennoye sostoyaniye problem [The question of burnout: traditional research approaches and current state of the problem]. *Materialy Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii “Psikhologiya: traditsii i innovatsii”* [Materials of the International scientific conference “Psychology: traditions and innovations”]. Ufa, Leto Publ., 2012. Pp. 1–8 (in Russian).
23. Grishina N. V. Pomogayushchiye otnosheniya: professional'nyye i ekzistentsial'nyye problemy [Helping relationships: professional and existential problems]. *Psikhologicheskkiye problemy samorealizatsii lichnosti* [Psychological problems of self-identity]. Ed. by A. A. Krylov, L. A. Korostyleva]. Saint Petersburg, SPbGU Publ., 1997. Pp. 143–156 (in Russian).

Kozlova K. V., Tomsk State Pedagogical University (ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russian Federation, 634061). E-mail: kkv3083@mail.ru

Muravyova O. I., National Research Tomsk State University (pr. Lenina 36, Tomsk, Russian Federation, 634050). E-mail: muravey59@mail.ru

Korytova G. S., Tomsk State Pedagogical University (ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russian Federation, 634061). E-mail: gkorytova@yandex.ru