

Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом

К.В. Кмить, Ю.В. Попов

Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева

Резюме. В статье представлен исторический анализ изучения синдрома выгорания в России и за рубежом, дискуссионно освещены вопросы, касающиеся основных концептуальных подходов к пониманию природы этого феномена, не связанного с профессиональным стрессом. Выявлены черты сходства, сущность и содержательная сторона расхождений научных позиций, в новом ракурсе продемонстрированы системные различия между подходами к пониманию эмоционального выгорания в отечественной и зарубежной психологии.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, связанное с внерабочим стрессом, эмоциональное выгорание родителей, хроническое заболевание, детско-родительские отношения.

Burnout not linked to work-related stress

K.V. Kmit, Y.V. Popov

V.M. Bekhterev Psychoneurological Research Institute, Saint-Petersburg

Summary. The article presents a historical analysis of the study of burnout syndrome in Russia and abroad, the discussion covered issues relating to major conceptual approaches to understanding the nature of this phenomenon that is not linked to work-related stress. Similarities, the nature and content side of discrepancies of scientific standpoint are revealed, systematic differences between the approaches to the understanding of burnout in the domestic and foreign psychology are demonstrated from a new perspective.

Key words: burnout linked to out of work stress, parental burnout, chronic illness, child-parent relationship.

Концепция эмоционального выгорания начала формироваться в 70-х годах прошлого века и вскоре получила широкое признание среди теоретиков и практиков как социально-психологическая проблема, достойная внимания и изучения. С тех пор феномен выгорания является предметом многих научных исследований зарубежных и отечественных специалистов. По данным зарубежных коллег, в период с 1995 по 2002 год, в журналах, охватываемых базой данных Американской психологической ассоциации PsychInfo, ежегодно появлялось около 150 статей на тему выгорания [43]. В целом же на сегодняшний день опубликовано свыше 6000 книг, глав, диссертаций и журнальных статей, затрагивающих данную проблематику [32, 41]. В некоторых европейских странах с хорошо развитой системой социальной защиты, в частности в Швеции и Нидерландах, выгорание является официальным медицинским диагнозом, что предполагает включение его в учебные руководства и обучение врачей его распознаванию и лечению. А «выгоревшему» человеку это дает возможность получать материальную компенсацию и психотерапевтическую помощь [42]. Однако на сегодняшний день этот пример является скорее исключением и в большинстве других стран выгорание не является общепринятым диагнозом, но остается предметом научных дискуссий и изысканий.

Считается, что понятие «выгорание» («burnout») было введено в науку американским пси-

хиатром Н. Freudenberger (1974), однако первые упоминания о выгорании как психологическом явлении, встречающемся в помогающих профессиях, были отмечены еще в работах Bradley (1969) [14]. Более того, есть данные, что уже в научных работах 50-х годов можно найти описание у людей особых психических состояний, имеющих симптоматику выгорания, но называемых по-другому [12]. Изначально термин «выгорание» употреблялся в разговорной речи для обозначения последствий хронического злоупотребления наркотиками. Freudenberger стал использовать его для описания постепенного эмоционального истощения и снижения мотивации среди волонтеров бесплатных клиник для наркоманов, которых он наблюдал [19]. Необходимо заметить, что, невзирая на то что термин успешно прижился, некоторые авторы считают его не совсем корректным, так как он порождает ассоциации с определенным состоянием выгоревшей свечи или костра [16]. Они, в свою очередь, предлагают аналогию с пустой батареей. По их мнению, это отражает постепенный процесс расходования большей энергии, чем было предусмотрено. Первое определение выгорания, данное Freudenberger, было основано на его собственном клиническом опыте и толковалось как «выработаться, растратиться и стать истощенным от чрезмерных затрат энергии, сил и ресурсов» [19]. Позже он расширил это определение и представил концепцию выгорания как синдром, включив в него личностный фактор, организаци-

онный фактор, социальные отношения и жизнь в целом [18]. Однако уязвимым местом такого «включающего все» определения является то, что оно вмещает почти все виды социальных и личностных проблем и, следовательно, теряет свой смысл [16]. Интересно, что Freudenberger сам пал жертвой выгорания дважды. Его работы на эту тему были весьма автобиографичными, что, безусловно, повысило его авторитет в этой области [42]. Являясь родоначальником клинически ориентированной работы по выгоранию, Фройденбергер вдохновил исследователей на разработку трех различных концептуальных подходов к выгоранию, каждый из которых имеет свой инструмент для его измерения. Это концептуальные модели Maslach & Jackson (1986), Pines & Aronson (1988) и Shirom & Melamed [43]. На сегодняшний день это наиболее значимые и теоретически обоснованные попытки объяснить природу и структуру выгорания в зарубежной психологии.

Трехкомпонентная модель Maslach & Jackson и опросник МВИ. Согласно этой модели выгорание рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций и представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Эмоциональное истощение является базовым индивидуальным компонентом выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне и ощущении эмоциональной опустошенности. Деперсонализация представляет собой межличностный компонент выгорания и проявляется деформацией отношений с другими людьми. Редукция личных достижений — компонент самооценки — может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, свои способности и достижения, либо в ограничении своих возможностей и обязанностей по отношению к другим [4]. Maslach Burnout Inventory (МВИ) — это наиболее широко применяемый опросник для оценки связанного с работой выгорания. Он состоит из пунктов, предположительно оценивающих каждый из трех кластеров симптомов, включенных в синдром выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений). Сторонники многомерного подхода утверждают, что только он обеспечивает целостное представление о таком сложном явлении, как выгорание [43]. Вместе с тем концепция, предложенная С. Maslach, хотя и является сегодня общепринятой, не исчерпывает мультифакторного подхода к структуре выгорания [12]. Некоторые авторы, в целом разделяющие данную точку зрения, предлагают исключить из структуры выгорания или добавить в нее те или иные компоненты [20, 26]. Другие вообще полагают, что трехкомпонентной концепции выгорания не хватает теоретических обоснований. Так, например, до сих пор не были получены доказательства, свидетельствующие об общей этиологии этих трех компонентов [43]. Moore (2000) пишет о том, что второй и третий

компоненты трехмерной модели сами по себе представляют сложные многогранные конструкты по сравнению с эмоциональным истощением [35]. Также на сегодняшний день недостаточно доказательств того, что существуют вполне определенные механизмы, приводящие ко всем трем группам симптомов, включенных в МВИ [28, 41]. А Golembiewski (1986, 1988, 1992) и его коллеги представили доказательства того, что каждый из трех компонентов выгорания может развиваться независимо друг от друга [21, 22, 23].

Модель Pines и опросник ВМ. Согласно этой модели, выгорание — это состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях [37]. Эта точка зрения не ограничивает область применения термина «выгорание» только «помогающими профессиями». Более того, Pines и коллеги применяли свою концепцию при изучении супружеских отношений [39, 40] и последствий политических конфликтов [38]. Так же, как и в случае с МВИ, концепция и методика — ВМ (Burnout Measure) вышли из клинического опыта и тематических исследований. В процессе создания опросника авторы отошли от первоначальной концепции к эмпирическому определению, которое рассматривает выгорание как синдром, состоящий из сопутствующих симптомов, таких как чувство беспомощности, безнадежности, ощущение, что находишься в ловушке, снижение энтузиазма, раздражительность и сниженная самооценка. Ни один из этих симптомов не привязан к сфере работы и трудовых отношений, поэтому опросник может применяться для исследования выгорания в любой области [43]. Однако исследование, целью которого было изучить структуру и валидность опросника, показало, что ВМ охватывает лишь определенный аспект выгорания и скорее оценивает общее самочувствие [17]. Однако идея, предложенная А. Pines и Е. Aronson, о том, что именно истощение является главным компонентом выгорания, и сегодня находит своих сторонников. Например, оригинальное исследование по валидации и адаптации французской версии опросника Burnout Measure Short version — ВМС (Maslach-Pines, 2005), подтверждающее мнение о том, что выгорание есть не что иное, как истощение [30].

Модель Shirom-Melamed и опросник SMBQ. Еще один концептуальный подход был представлен Melamed и коллегами. Они также рассматривали выгорание как многомерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, физическую и когнитивную усталость, которые вместе формируют ядро выгорания [34]. Многими исследователями была подтверждена состоятельность этой концепции не только в случае оценки выгорания у работающего населения, но также и у пациентов, обращающихся за медицинской помощью в связи с истощением, связанным со стрессом [24, 25, 44]. В этих исследованиях использо-

валась более ранняя версия опросника – SMBQ (The Shirom-Melamed Burnout Questionnaire), включающая субшкалы «физическое утомление», «когнитивная усталость», «напряжение» и «апатия» [27, 33]. Дальнейшая работа над опросником привела к созданию SMBM (The Shirom-Melamed Burnout Measures), который состоял из трех субшкал: «эмоциональное истощение», «физическое утомление» и «когнитивная усталость». Эта более поздняя версия была создана специально для оценки выгорания в работающей популяции и включала вопросы, касающиеся условий, связанных с работой, взаимоотношений с коллегами и клиентами. До недавнего времени не было практически никаких доказательств в поддержку психометрических свойств SMBQ, кроме сведений о его надежности, сообщенных в оригинальных документах по его разработке. Однако недавнее исследование, проведенное в Швеции, целью которого было изучить конструктивную валидность опросника для оценки степени выгорания у неработающих пациентов с клиническим диагнозом «истощение, связанное со стрессом», показало, что опросник в целом, идеально подошел целям общей выборки [31]. Сегодня в зарубежной научной литературе можно встретить немало работ, посвященных изучению эмоционального выгорания, не связанного с профессиональной деятельностью, в которых используется данный опросник [16, 29, 36 и др.].

Примечательно, что в отечественной психологии первые упоминания о феномене выгорания можно найти еще в работах Б. Г. Ананьева (1968). Он употреблял термин «эмоциональное сгорание» для обозначения некоторого отрицательного явления, возникающего у людей, занятых в профессиях, в основе которых лежит система отношений «человек-человек» и связанного именно с межличностными отношениями [1]. Однако в то время дальнейших эмпирических разработок в этой области не последовало, феномен был только зафиксирован. В силу более позднего обращения отечественных исследователей к тематике выгорания предметом самостоятельного изучения данное явление стало лишь во второй половине 90-х годов. При этом отечественные ученые, занимающиеся проблемой выгорания, исходили в первую очередь из наработок зарубежных психологов, полностью позаимствовав у них содержание понятия [12]. А многообразие переводов английского термина «burnout» на русский язык («эмоциональное выгорание», «эмоциональное перегорание», «эмоциональное сгорание», «психическое выгорание», «синдром профессионального выгорания», «синдром профессиональной деформации»), которое можно встретить в работах отечественных исследователей, во многом объясняется различными теоретическими представлениями о природе и сущности выгорания [13].

Можно выделить несколько подходов к рассмотрению эмоционального выгорания в отечественной науке. Один из сторонников изучения

выгорания с позиций теории стресса и общего адаптационного синдрома В. В. Бойко (1996) дает ему следующее определение: это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Автор рассматривает выгорание как профессиональную деформацию личности, возникающую под воздействием внешних (хронически напряженная психоэмоциональная деятельность, дестабилизирующая организационная деятельность, повышенная ответственность за исполняемые функции и операции, неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности) и внутренних факторов (склонность к эмоциональной ригидности, интенсивная интериоризация, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, нравственные дефекты и дезориентация личности). Для В. В. Бойко эмоциональное выгорание – это динамический процесс, возникающий поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса и имеющий те же фазы [4]. По мнению автора, каждая фаза сопровождается характерными для нее симптомами. Так, I фаза – «напряжение» — обнаруживается в четырех симптомах: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия. Для II фазы – «резистенция» — характерны следующие проявления: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономики эмоций и редукция профессиональных обязанностей. III фаза – «истощение» — также проявляется в ряде симптомов: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, деперсонализация, психосоматические и психовегетативные нарушения [13]. Предложенная В. В. Бойко методика диагностики эмоционального выгорания широко используется в отечественной психологии для оценки выгорания, связанного с рабочим стрессом.

Однако на сегодняшний день есть данные, позволяющие сделать вывод о том, что выгорание в своем развитии и патоморфозе намного шире, чем вышеописанная позиция. Описанный вариант выгорания в действительности является стрессом и запускает фазы общего адаптационного синдрома. Подобное состояние можно идентифицировать как «профессиональный стресс», т. е. вариант стресса, полученного на рабочем месте [13].

Попытки глубинного рассмотрения проблематики выгорания, в экзистенциальном контексте, нашли свое отражение в работах Н. В. Гришиной (1997), Е. В. Ермаковой (2007) и других исследователей. Авторы этого подхода, в основе которого лежат фундаментальные работы таких известных российских ученых, как А. А. Ухтомский, Л. С. Выготский, Д. А. Леонтьев, рассматривают эмоциональное выгорание как нарушение ценностно-смысловой сферы человека [5, 6].

Однако наиболее характерным для отечественной психологии является рассмотрение синдрома выгорания в контексте психологии труда. Обзор довольно большого количества доступной нам литературы на эту тему показал, что на сегодняшний день практически все исследования в этой сфере сконцентрированы вокруг вопросов о личностных детерминантах, причинах, динамике, этапах формирования и особенностях проявления эмоционального выгорания, но в одной и той же области – профессиональной. За последние 20 лет было опубликовано большое количество работ, посвященных выгоранию специалистов различных профессий: педагогов, медицинских работников, социальных работников, управленцев, психологов, пенитенциарных служащих [3, 7, 8, 9, 11 и др.]. В то время как в Европе первоначальное понимание синдрома выгорания все больше выходит за узкие рамки его толкования только в сфере трудовой деятельности и приобретает статус экзистенциального явления. Стоит отметить, что ежегодно на тему выгорания в России защищаются десятки дипломных работ и диссертаций, публикуются статьи и книги, проводятся конференции. Однако, несмотря на такой большой и устойчивый научный интерес к данной проблематике, феномен выгорания в отечественной психологии до сих пор понимается узко, и суть его раскрыта недостаточно. В чем причина? На наш взгляд, это объясняется доминированием трехкомпонентной концепции выгорания, предложенной С. Maslach, а следовательно, и опросника МВІ, который применяется в подавляющем большинстве современных отечественных исследований, что уже изначально не допускает возможности изучать феномен выгорания в любой другой сфере, кроме профессиональной. И хотя существуют альтернативные методы исследования выгорания, МВІ остается своеобразным «золотым стандартом» для оценки выгорания, несмотря на все критические замечания и определенную ограниченность его возможностей. Конечно, все вышесказанное касается и зарубежных исследований. По данным Schaufeli & Enzmann (1998) к концу 90-х годов опросник МВІ был использован в 93% журнальных статей и диссертаций, посвященных выгоранию [41]. В то же время за рубежом есть ряд авторитетных исследователей в этой области, которые не ограничивают сферу проявления эмоционального выгорания только помогающими профессиями. Более того, работы, посвященные изучению выгорания, не связанного с профессиональной деятельностью, там давно не редкость. Особое место среди них занимают исследования выгорания среди родителей и родственников. Вот некоторые из них. Шведский исследователь Annika Lindahl Norberg изучала выгорание матерей и отцов детей, страдающих опухолями головного мозга (отделение детской онкологии больницы им. Астрид Линдгрэн в Стокгольме). В исследование были включены родители детей с диагнозом злокачественной опухоли мозга. На момент исследова-

ния лечение рака было завершено и у ребенка отсутствовали признаки заболевания. Время от момента постановки диагноза до сбора данных в среднем равнялось 42 месяцам и лечение было завершено к тому времени в среднем 35 месяцев назад. Оценка выгорания проводилась с помощью опросника SMBQ (Shirom-Melamed Burnout Questionnaire). В результате матери в исследуемой группе продемонстрировали достоверно более высокий уровень выгорания, чем матери в группе сравнения. Различия были существенны как для общего итогового показателя SMBQ, так и для таких его аспектов, как «истощение/усталость» и «когнитивные расстройства». В отношении отцов не было выявлено никаких значимых различий между показателями в двух группах. Статистически значимого влияния времени, которое прошло с момента завершения лечения, на выгорание матерей и отцов не было выявлено. Автор исследования приходит к выводу, что матери больше подвержены выгоранию, чем отцы. В то же время никакой существенной корреляции между уровнями выгорания матерей и отцов (внутри пары) не было обнаружено. По мнению автора, это свидетельствует о том, что хотя мать и отец могут иметь общие проблемы, касающиеся ребенка и семьи, эти разделяемые заботы не были основными или единственными источниками симптомов выгорания. Тот факт, что уровень выгорания матерей, а не отцов отличается от уровня выгорания родителей в группе сравнения, подразумевает, что матери детей, страдающих от онкологии, в самом деле испытывают хронический стресс в большей степени, чем отцы. Предварительное объяснение этого гендерного отличия автор видит в том, что матери, согласно традиционному распределению ролей в семье, чаще несут на себе тяжелое бремя воспитания [36].

Показательно еще одно зарубежное исследование, на котором хотелось бы остановиться подробнее. Специалистами педиатрического отделения университетского госпиталя в г. Оребро (Швеция) совместно со специалистами Каролинского института было проведено исследование, в котором участвовали родители детей с сахарным диабетом 1-го типа (СД1) и воспалительными заболеваниями кишечника (ВЗК). С момента постановки диагноза до момента исследования должно было пройти как минимум 6 месяцев. Исследование выгорания проводилось с помощью опросника SMBQ. В результате самый высокий уровень выгорания был продемонстрирован родителями детей с СД1. У родителей, чьи дети страдают от ВЗК, общий показатель выгорания был чуть ниже, но в то же время значимо выше, чем у родителей здоровых детей. Авторы предполагают, что не только особенности конкретного заболевания имеют значение для развития выгорания, но и общие факторы стресса, связанные с ситуацией хронической болезни. Что касается отдельных симптомов выгорания (эмоциональное истощение/физическая усталость, вялость, напря-

жение, когнитивные нарушения), то их количество и выраженность также были существенно выше у родителей детей с СД1. Таким образом, авторы делают вывод о том, что родители хронически больных детей гораздо в большей степени подвержены выгоранию, чем родители здоровых детей. Эта разница была особо заметна в отношении матерей детей с СД1, почти половина из которых обнаружила признаки выгорания по сравнению с одной пятой матерей здоровых детей. Особенностью данного исследования в отличие от многих других, изучающих психологическое здоровье родителей в период вскоре после постановки диагноза детям (реакции острого периода), является то, что его целью было изучение выгорания как психологического феномена, который не относится к реакциям кризисного периода. Авторы делают предположение, что эмоциональное выгорание, скорее всего, является неблагоприятным следствием длительного напряжения, и это может означать, что воспитание ребенка, страдающего хроническим заболеванием может способствовать возникновению выгорания [29].

Кроме описанных работ в зарубежной психологии есть исследования, касающиеся, например, выгорания у спортсменов [15] и супругов [39]. Weiss (2002) в своей работе пишет о том, что умственная отсталость и аутизм ребенка могут быть предикторами выгорания у матерей [45]. Исследована даже зависимость выгорания от качества сна [16].

В России эта точка зрения остается непопулярной. В немалой степени этому поспособствовало то, что на I Международной научно-практической конференции, посвященной проблеме выгорания (2007, г. Курск), участниками конференции было принято решение об использовании единого термина – «синдром выгорания» — без уточняющих прилагательных. Тем самым было подчеркнута, что данный феномен встречается только у профессионалов в коммуникативной сфере [10]. На сегодняшний день в отечественной литературе нам известна только одна работа, вышедшая за рамки привычного рассмотрения эмоционального выгорания (кроме проблемной статьи авторов данной публикации 2012 года — «Профессиональное «выгорание» — только лишь результат профессиональных отношений?»). Это кандидатская диссертация Л.А. Базалева на тему «Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми» [2]. Обобщая результаты многолетнего исследования матерей во взаимоотношениях с детьми, автор приходит к выводу: «Действие многочисленных стрессогенных факторов материнства может вызвать накопление у женщины усталости и изнеможения, что ведет к ее истощению и, как следствие, эмоциональному выгоранию». В работе автором впервые была подробно описана структура материнского выгорания. Выделены и теоретически обоснованы два личностных фактора эмоционального выгорания: личностные черты матери и характер отношения к ребен-

ку. Выявлены черты личности, сопутствующие эмоциональному выгоранию и препятствующие ему, а также установлено, что «невыгоревшие» от «выгоревших» матерей значимо различаются по следующим компонентам отношений с ребенком: эмоциональной близости с ребенком ($p \leq 0,01$), принятию ребенка ($p \leq 0,01$), сотрудничеству с ребенком ($p \leq 0,001$), последовательности в применении наказаний и поощрений ($p \leq 0,001$), низкому уровню воспитательной конфронтации в семье ($p \leq 0,05$), высокому уровню удовлетворенности отношениями с ребенком ($p \leq 0,001$). Кроме того, в работе описываются психологические портреты матерей с различными уровнями эмоционального выгорания. Так, по мнению Л.А. Базалева, женщины с высоким уровнем эмоционального выгорания («выгоревшие») отличаются также высоким уровнем тревожности, напряженностью в отношениях с людьми, излишней самокритикой и т.д. Такие женщины часто испытывают страх и тревогу в различных ситуациях, не могут справиться с жизненными трудностями, в случае неудачи легко впадают в отчаяние, и их поведение во многом обусловлено ситуацией. В отношениях с ребенком эти женщины не принимают и отвергают его личностные качества и поведенческие проявления, они не включены во взаимодействие с ребенком, не признают его права и достоинство, непоследовательны и непостоянны в своих требованиях, в своем отношении к ребенку. Женщины с отсутствием эмоционального выгорания («невыгоревшие») отличаются низким уровнем личностной тревожности, эмоциональной комфортностью и стабильностью, самостоятельностью, стремлением узнать что-то новое в подробностях и т.д. Такие женщины уверены в своих силах, постоянны в своих планах и привязанностях, не поддаются случайным колебаниям настроения, эмоционально зрелые и спокойные. В отношениях с ребенком у них наблюдается равенство и партнерство. Они принимают личностные качества и поведенческие проявления ребенка, включены во взаимодействие с ним, признают его права и достоинство. Последовательны и постоянны в своих требованиях, в применении наказаний и поощрений. Такие матери удовлетворены своими отношениями с ребенком, получают удовольствие от общения с ним, стараются во всем его поддерживать и помочь.

И хотя, с нашей точки зрения, в отношении портрета «выгоревших» матерей возникает закономерный вопрос, является ли холодное, отвергающее поведение этих женщин результатом эмоционального выгорания или же это стойкие, изначально присутствующие личностные характеристики, укладывающиеся в понятие «шизофреническая мать», в целом работа бесспорно имеет важное прикладное значение для профилактики материнского выгорания. Но самым важным мы считаем то, что в данной работе впервые реализован научно обоснованный подход к изучению эмоционального выгорания в непрофессиональ-

ной сфере и получены убедительные данные о том, что детско-родительские отношения могут стать причиной выгорания матерей.

В заключение следует отметить, что, несмотря на внушительный исследовательский путь, проделанный отечественными учеными в области познания природы и сущности феномена выгорания, несмотря на то что были предприняты настойчивые попытки договориться о единой терминологии и прийти к единому пониманию причин и условий его возникновения, научный и практический интерес к эмоциональному выгоранию не ослабевает. Во многом это обусловлено тем, что объяснительный потенциал существующих на сегодняшний день концепций не является исчерпывающим. Более того, доминирующий сегодня в отечественной психологии подход к выгоранию как явлению, возникающему исключительно в сфере профессиональной

занятости, представляется нам несколько упрощенным, не позволяющим в полной мере раскрыть его сущность. В данной статье мы сделали попытку подвергнуть критическому анализу ситуацию, сложившуюся в отечественной науке по отношению к феномену выгорания, сделать акцент на зарубежных концепциях, рассматривающих возможность возникновения выгорания вне контекста профессиональной деятельности, однако не нашедших своих сторонников среди российских исследователей, а также выборочно осветить исследование, убедительно доказывающее, что причиной выгорания могут стать не только профессиональные стрессы.

Мы считаем, что для достижения необходимого уровня объективного и целостного знания, отечественный подход к изучению эмоционального выгорания нуждается в расширении границ его трактовки в соответствии с современными мировыми взглядами.

Литература

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во ЛГУ. — 1986. – 339 с.
2. Базалева Л.А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Краснодар. — 2010. – 26 с.
3. Водопьянова Н.Е., Серебрякова А.Б., Старченкова Е.С. Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ. – 1997. – Сер. 6. – Вып. 7 (№13). – С. 84–90
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб.: Питер. — 2009. — 223 с.
5. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова и Л. А. Коростылевой. — СПб.: Изд-во Сиб. ун-та. — 1997. – С. 143–156
6. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. — 2010. — № 1. – С. 27–39
7. Крапивина О.В. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пенитенциарных служащих: Дисс. ... канд. психол. наук. — Тамбов. — 2004. — 200 с.
8. Лозинская Е.И. Синдром перегорания и особенности его формирования у врачей-психиатров. Автореф. дисс. ... канд. мед. наук. – СПб. — 2007. – 25 с.
9. Лукьянов В.В. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): Сб. науч. ст. / Под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного. – Курск: КГУ. — 2007. – 169 с.
10. Лукьянов В.В. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / Под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова. — Курск. гос. ун-т. – Курск. — 2008. – 336 с.
11. Мальцева Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы // Дисс. ... канд. психол. наук. – Екатеринбург. — 2005. – 212 с.
12. Орел В.Е. Синдром выгорания в современной психологии: состояние, проблемы, перспективы // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / Под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова; Курск. гос. ун-т. – Курск. — 2008. – С. 55–81
13. Подсадный С.А., Орлов Д.Н. Развитие научных представлений о синдроме выгорания // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова; Курск. гос. ун-т. – Курск. — 2008. – С. 13–35
14. Bradley H.B. Community-based treatment for young adult offenders // Crime and Delinquency. – 1969. – Vol. 15. – P. 359–370
15. Dale J., Weinberg R. Burnout in sport: A review and critique // Applied Sport Psychology. – 1990. – Vol. 2. – P. 67–83
16. Ekstedt M. Burnout and sleep. Stockholm. Karolinska University Press. – 2005. – 89 p.
17. Enzmann D., Schaufeli W.B., Janssen P., Rozeman A. Dimensionality and validity of the

- Burnout Measure // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. – 1998. – Vol. 71. – Issue 4. – P. 331–351
18. Freudenberger H.J. Burnout: Contemporary issues, trends, and concerns. *Stress and burnout*. – N. Y.: Anchor Press. – 1983. – P. 23–28
 19. Freudenberger H.J. Staff burn-out // *Journal of social Issues*. – 1974. – Vol. 30. – P. 159–165
 20. Garden A.M. Depersonalization: A valid dimension of burnout? // *Human Relations*. – 1987. – Vol. 40(9). – P. 545–560
 21. Golembiewski R.T., Boss W. Phases of burnout in diagnosis and intervention // *Research in Organizational Change and Development*. – 1992. – Vol. 6. – P. 115–152
 22. Golembiewski R.T., Munzenrider R.F. Phases of burnout: Developments in concepts and applications. – New York, N. Y.: Praeger. – 1988. – 292 p.
 23. Golembiewski R.T. Munzenrider R.F., Stevenson // *J. Stress in organizations*. – New York, N. Y.: Praeger. – 1986. – 284 p.
 24. Grossi G., Perski A., Ekstedt M., Johansson T., Lindstrom M., Holm K. The morning salivary cortisol response in burnout // *J Psychosom Res*. – 2005. – Vol. 59(2). – P. 103–111
 25. Jonsdottir I.H., Hagg D.A., Glise K., Ekman R. Monocyte chemotactic protein-1 (MCP-1) and growth factors called into question as markers of prolonged psychosocial stress. // *PLoS One*. – 2009. – Vol. 4(11): e7659
 26. Kalliath T.J., O'Driscoll M.P., Gillespie D.F., Bluedorn A.C. A test of the Maslach Burnout Inventory in three samples of healthcare professionals // *Work & Stress*. – 2000. – Vol. 14(1). – P. 35–50.
 27. Kushnir T., Melamed S. The Gulf War and its impact on burnout and wellbeing of working civilians // *Psychol Med*. – 1992. – Vol. 22. – P. 987–995.
 28. Lee R., Ashforth B.E. A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout // *Journal of Applied Psychology*. – 1996. – Vol. 81. – P. 123–133.
 29. Lindstrom C., Aman J., Norberg A.L. Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children // *Acta Paediatrica*. – 2010. – Vol. 99. – P. 427–431.
 30. Lourel M., Gueguen N., Mouda F. Psychometric properties of a global measure of job burnout // *Study Psychologica*. – 2008. – Vol. 50. – No.1. – P.109–118.
 31. Lundgren-Nilsson A., Jonsdottir I., Pallant J., Jr G. Internal construct validity of the Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ) // *BMC Public Health*. – 2012. – Vol. 12:1. – P. 3–11.
 32. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter, M.P. Job burnout // *Annual Review of Psychology*. – 2001. – Vol. 52. – P. 397–422.
 33. Melamed S., Kushnir T., Shirom A. Burnout and risk factors for cardiovascular diseases // *Behav Med*. – 1992. – Vol. 18. – P. 53–60.
 34. Melamed S., Shirom A., Toker S., Berliner S., Shapira I. Burnout and risk of cardiovascular disease: evidence, possible causal paths, and promising research directions // *Psychol Bull*. – 2006. – Vol. 132 (3). – P. 327–353.
 35. Moore J.E. Why is this happening? A causal attribution approach to work exhaustion consequences // *Academy of Management Review*. – 2000. – Vol. 25. – P. 335–349.
 36. Norberg A.L. Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour // *Journal of clinical psychology in medical settings*. – 2007. – Vol. 14. – Issue 2. – P. 130–137.
 37. Pines A., Aronson E. *Career burnout: Causes and cures*. – New York: Free Press. – 1988. – 257 p.
 38. Pines A. Burnout. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.). *Handbook of stress (2nd Ed.)*. – New York, N.Y.: The Free Press. – 1993. – P. 386–403.
 39. Pines A. *Couple burnout*. New York and London: Routledge. – 1996. – 277 p.
 40. Pines A. *Keeping the Spark Alive: Preventing Burnout in Love and Marriage*. – New York, N.Y.: St. Martin Press. – 1988. – 291 p.
 41. Schaufeli W.B., Enzmann D. *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. – London: Taylor & Francis. – 1998. – 220 p.
 42. Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice // *Career Development International*. – 2009. – Vol. 14. – No. 3. – P. 204–220.
 43. Shirom A., Melamed S., Toker S., Berliner S., Shapira I. Burnout and health: current knowledge and future research directions // *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. – 2005. – Vol. 20. – P. 269–279.
 44. Stenlund T., Ahlgren C., Lindahl B., Burell G., Knutsson A., Stegmayr B., Birgander L.S. Patients with burnout in relation to gender and a general population // *Scand J Public Health*. – 2007. – Vol. 35(5). – P. 516–523.
 45. Weiss M.J. Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation // *Autism*. – 2002. – Vol. 6. – P. 115–130.

Сведения об авторах

Юрий Васильевич Попов — д.м.н., профессор, руководитель отделения лечения психических расстройств у лиц молодого возраста Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, зам. директора института по научной работе. E-mail: podrostky@mail.ru

Кристина Викторовна Кмить — медицинский психолог отделения лечения психических расстройств у лиц молодого возраста Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева. E-mail: kristina_kmit@mail.ru