

Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект)

Е. В. Ермакова

аспирант кафедры общей психологии факультета психологии Высшей школы экономики

В данной статье синдром эмоционального выгорания рассматривается как проблема психологии личности вопреки традиционному для отечественной психологии подходу к выгоранию как следствию длительного профессионального стресса и профессиональной деформации. В результате анализа подходов к синдрому выгорания в отечественной и зарубежной науке делается вывод о недостатке их объяснительного потенциала и необходимости осмысления синдрома в более широкой парадигме. Нами сделана попытка системного методологического рассмотрения данной проблемы, определения ее статуса. Синдром выгорания понимается нами как нарушение ценностно-смысловой регуляции личности, при котором происходит нарушение проживания жизненных ценностей высшего порядка, ведущее за собой разрушение смыслов практического уровня и трудовой деятельности. Данный подход представляется перспективным для объяснения специфичной природы этого синдрома, а также для профилактики выгорания.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания личности, стресс, ценностно-смысловая сфера, личность, динамическая смысловая система, духовный организм.

Под «эмоциональным выгоранием» понимают специфический синдром, который развивается у человека в процессе его профессиональной деятельности и выражается в состоянии эмоционального и физического истощения, отчуждении от людей, с которыми человек взаимодействует, а также в отсутствии профессиональных планов и крушении надежд [2]. Феномен выгорания (англ. *burnout*) является популярным предметом изучения за рубежом начиная с 70-х гг. XX в. Последнее десятилетие ознаменовалось повышением интереса к выгоранию со стороны отечественной науки [2; 3; 19; 21; 22].

Теоретический интерес к теме выгорания обусловлен практическим запросом. Так как феномен выгорания возникает у человека в контексте работы и имеет негативные последствия для него самого, организации в целом и психического благополучия клиентов, учеников, пациентов, коллег, т. е. тех, с кем он взаимодействует, синдром изучен больше всего в психологии труда и социальной психологии (как в отечественной, так и зарубежной). Несмотря на изученность синдрома в иностранной психологии, представленность данной проблематики в работах отечественных психологов и на то, что к настоящему моменту накоплено достаточно много фактического материала (относящегося к условиям, при которых возникает выгорание, его негативным последствиям), актуальность изучения синдрома выгорания не уменьшается. Это обусловлено тем, что объяснительные возможности существующих подходов к выгоранию невелики, и до сих пор нет хорошей тео-

рии, которая объясняла бы данный синдром [38]. Как отмечается в современной докторской диссертации, посвященной выгоранию, практически нет работ, которые бы носили постановочный характер и выходили на теоретический уровень анализа, рассматривая синдром выгорания в более широком контексте [21; 22].

История проблемы выгорания: от феномена к синдрому

Понятие «*burnout*» (выгорание) было введено в науку американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 г. для описания особого расстройства личности у *здоровых людей*, возникающего вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками. К этому времени было собрано достаточно много фактов, говорящих о том, что среди учителей, врачей, психологов, полицейских и различного рода социальных работников часто можно встретить людей сухих, резких и неадекватных в общении. В то же время ряд исследований показал, что представители этих профессиональных групп чаще других подвержены разного рода психосоматическим расстройствам [24]. Первоначально выгорание считалось «платой за сочувствие», а затем превратилось в «болезнь коммуникативных профессий». В настоящее время говорят о синдроме выго-

рания представителей самых разных профессий, отмечая некоторую специфику [21].

Развитие представлений о выгорании на первых этапах изучения проходило путем накопления описаний симптомов, которые связаны с ним. Большинство исследований имело сугубо эмпирическую направленность и не пыталось дать теоретически обобщенного определения [38]. Авторы обзора, посвященного выгоранию, Т. Кокс и А. Гриффитс, перечисляют около 150 симптомов, которые исследователи относят к выгоранию. Среди них аффективные симптомы: угрюмость, плаксивость, пониженность и нестабильность настроения, истощение эмоциональных ресурсов, когнитивные симптомы — ощущение безысходности и безнадежности, ригидность мышления, циничность, отстраненность в общении с коллегами и клиентами, стереотипное отношение. Все это сопровождается типичными для стресса жалобами на здоровье: головные боли, тошнота, головокружение, беспокойство и бессонница. К мотивационным симптомам относятся исчезновение присущих человеку мотиваций: старания, энтузиазма, заинтересованности и идеализма; и напротив, появление разочарования, неудовлетворенности, возможен отказ от должности [38, с. 25–30].

Многообразие симптомов легко может запутать. Часть из них является индикаторами стресса, другая связана с личностными расстройствами, таким образом, само понятие выгорания несколько размывается. В концептуальном плане наиболее разработана модель выгорания, предложенная в 1976 г. исследователями К. Маслак и С. Джексоном. В данной модели выгорание впервые рассматривается как *синдром*, который проявляется в трех базовых симптомах: эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции личных достижений. Под *эмоциональным истощением* понимается комплекс проявлений «эмоциональной усталости» или «выпотрошенности» от постоянно переживаемого напряжения и стрессовых реакций в процессе работы с людьми. *Деперсонализация* выражается прежде всего в тенденции видеть преимущественно «плохие» стороны в характере и поведении других людей. *Редукция личных достижений* отмечается, если человек утрачивает чувство собственной значимости в профессиональном плане, не видит перспектив своего дальнейшего развития [38]. Необходимо подчеркнуть, что только совокупность этих трех компонентов составляет содержание синдрома выгорания. Ни один из них в отдельности синдромом не является. Именно данные симптомы в исследованиях стабильно коррелировали между собой, а трехкомпонентная модель выгорания легла в основу опросника MBI (Maslach Burnout Inventory).

Чаще всего выгорание в иностранной литературе рассматривают как следствие длительного профессионального стресса, и часто термины «стресс» и «выгорание» используются в качестве синонимов

[38]. В симптомах, которые относят к феномену выгорания, большое место занимают симптомы стресса. Тем не менее переменная стресса объясняет 30 % дисперсии симптома эмоционального истощения и лишь незначительную долю дисперсии по двум другим симптомам: деперсонализации и редукции личных достижений. В психологических исследованиях 30 % объясняемой дисперсии считается значимым показателем связанности двух конструктов или переменных [38, с. 39]. Таким образом, стресс объясняет лишь симптом эмоционального истощения и не объясняет два других симптома: деперсонализацию и редукцию личных достижений. Следовательно, можно сделать вывод, что стресс не объясняет синдром выгорания в целом.

С самого начала постановки проблемы выгорания в психологии ведется спор о связи синдрома с депрессией. Несмотря на схожесть проявлений, исследователи указывали, что депрессия проявляется во всех сферах жизни человека, в то время как выгорание на начальных этапах своего развития существует лишь в отношении работы, а в других сферах жизни человек может быть вполне счастлив. На поздних же этапах выгорание действительно проявляется во всех сферах жизни [38]. Причем исследователями подчеркивалось, что выгорание возникает у психически здоровых людей. С точки зрения Маслак, синдром выгорания в большей степени характеризует работу человека, чем его самого [21; 22]. В эмпирических исследованиях 25 % дисперсии эмоционального истощения объяснялось депрессией, что касается остальных двух симптомов, то дисперсия, объясняемая депрессией, составляла меньше 10 % [38].

Е. Эделвич и А. Бродский описывают выгорание как процесс крушения иллюзий. Они определяют выгорание в «помогающих профессиях» как прогрессирующую потерю идеализма и энергии, которую испытывают люди в результате специфических условий их работы. Исследователи считают, что изначальный идеализм и благородные стремления становятся залогом фрустрации в будущем [39].

Д. Этзион определяет «выгорание» как «психологическую эрозию». Она считает, что выгорание возникает постепенно и незаметно для человека, и невозможно отнести его к конкретным стрессовым событиям. Исследователь также говорит о несоответствии между индивидуальными и средовыми характеристиками (ожиданиями и требованиями среды). Это несоответствие действует как постоянный источник стресса [38]. К. Маслак и М. Ляйтер также назвали выгорание «эрозией души». «Оно представляет собой эрозию в ценностях, настроении и воле — эрозию человеческой души» [42, с. 17].

В целом теоретические подходы к объяснению выгорания в иностранных исследованиях можно разделить на три общих направления:

1) *индивидуально-психологический* подход: в нем подчеркивается характерное для некоторых людей

несоответствие между слишком высокими ожиданиями от работы и действительностью, с которой им приходится сталкиваться ежедневно;

2) *социально-психологический*: причиной феномена выгорания считается специфика самой работы в социальной сфере, отличающаяся большим количеством нагружающих психику неглубоких контактов с разными людьми;

3) *организационно-психологический*: причина синдрома связывается с типичными проблемами личности в организационной структуре — недостатком автономии и поддержки, ролевыми конфликтами, неадекватной или недостаточной обратной связью руководства и отдельного работника и т. д.

Т. Кокс и А. Гриффитс на основе анализа данных многочисленных исследований пытаются описать интегративную модель синдрома выгорания, куда они включают три стабильно повторяющихся в большинстве работ аспекта: сильная мотивация, неблагоприятная рабочая обстановка и использование человеком неадекватных копинговых стратегий.

Сильная мотивация. Кокс и Гриффитс отмечают, что в большинстве подходов к объяснению синдрома выгорания обращается внимание на решающую роль первоначально сильной мотивации, далеко идущих планов, ожиданий, стремлений, а также идеализма и включенности в работу. По словам А. М. Пайнс, для того чтобы «сгореть, необходимо гореть» [44, с. 41].

Неблагоприятная рабочая обстановка. По словам Кокс и Гриффитс, многие исследователи предполагают, что выгорание, скорее всего, возникнет тогда, когда есть столкновение сильной мотивации профессионала и условий конкретной профессиональной среды, в которой ему приходится работать. То, что выгорание было обнаружено и чаще всего встречается в «помогающих» профессиях, авторы объясняют тем, что именно в них происходит столкновение идеалистических установок и высокой мотивации с реальными условиями профессиональной среды. В связи с тем что эти профессии привлекают так называемый «чувствующий тип» людей, которые хотят «всех вылечить, всем помочь», а реальные условия работы очень тяжелы и насыщены стрессом, это неизбежно приводит к выгоранию.

Неадекватные способы борьбы (копинговые стратегии). Выгорание, как правило, возникает при использовании человеком неадекватных способов борьбы со стрессом и проявляется на индивидуальном (проблемы со здоровьем, депрессия, низкая самооценка) и организационном (абсентеизм, плохое исполнение обязанностей) уровнях.

Динамика процесса выгорания, согласно Маслак, протекает следующим образом.

1. Идеализм и чрезмерные требования
2. Эмоциональное и психическое истощение
3. Дегуманизация как средство противодействия

4. Конечная стадия: синдром отворачивания (против себя — против других — против всего) и, наконец, крах — увольнение, болезнь [41; 43].

Исследования выгорания в отечественной психологии

Проблема выгорания исследуется в отечественной науке начиная с 1980-х гг. Равноправно при этом используются такие термины, как «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание» и «психическое выгорание». Первоначально в отечественной психологии появился термин «эмоциональное сгорание», введенный Форманюк [32]. Использование термина «эмоциональное выгорание» закономерно потому, что симптом эмоционального истощения является самым первым и основным в данном синдроме и запускает остальные симптомы. Используя термин «профессиональное выгорание», исследователи подчеркивают, что данный синдром проявляется в профессиональной сфере и связан с отношением человека к работе. Наиболее распространенный в данное время термин «психическое выгорание» [21; 22; 19] акцентирует внимание на том, что выгорание происходит в сфере психического и затрагивает все сферы личности. Хотя использование термина «психическое выгорание» является на данный момент наиболее популярным, мы считаем термин «эмоциональное выгорание» более удачным.

В отечественной психологии синдром выгорания в большей степени является проблемой психологии труда. В последнее время больше всего книжных публикаций по данной теме выпускают исследователи из Санкт-Петербурга [2; 19]. Обзору проблемы выгорания посвящена книга «Синдром выгорания: диагностика и профилактика» [2]. Нужно отметить, что этот обзор во многом базируется на представлениях о выгорании, существующих в зарубежной психологии, синдром выгорания на протяжении всей книги употребляется в качестве синонима профессионального стресса. Но, как было указано выше, такой подход не совсем правомерен, и синдром выгорания является самостоятельным понятием, обозначающим отличающуюся от стресса реальность.

Типичным для отечественной психологии является рассмотрение синдрома «выгорания» в контексте профессионализации, особенно в исследованиях выгорания учителей. Например, Н. В. Мальцева дает следующее определение: «Синдром психического выгорания представляет собой сложное структурно-динамическое образование, которое формируется в процессе педагогической деятельности и является негативным эффектом профессионализации» [19].

Исследователь ссылается на положение В. В. Бойко, который «понимает под синдромом психического выгорания выработанный личностью ме-

ханизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избыточное психотравмирующее воздействие» [19]. Таким образом, мы наблюдаем замкнутый круг, выход из которого предлагается другим исследователем выгорания школьных учителей — О. Н. Гнездиловой. [3]. Она рассматривает инновационную психологическую деятельность как фактор предупреждения эмоционального выгорания учителя. Инновационная педагогическая деятельность, по мнению автора, активизирует творческий потенциал учителя и служит эффективным средством его личностного развития [3].

Автор докторской диссертации «Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания» [21] и книги «Синдром психического выгорания учителей» [22] В. Е. Орел считает, что в «общеметодологическом плане отсутствует определение места выгорания среди таких традиционных для психологии понятий, как «деятельность», «личность», «психические свойства», «психические процессы» [21, с. 12]. По мнению автора, «упоминание о том, что выгорание представляет собой профессиональный феномен, абсолютно не означает четкого определения его статуса, а порождает новые проблемы, связанные с дифференциацией феномена выгорания от таких понятий, как “профессиональный кризис” и “профессиональная деформация” [21, с. 14]. Справедливо отмечается также, что нет единой объясняющей концепции. В результате проведения теоретических и эмпирических исследований В. Е. Орел считает: «Влияние выгорания на личность профессионала заключается в проявлении ряда функциональных закономерностей. Эти закономерности носят как общий “сквозной” характер, проявляющийся на всех уровнях организации личности, так и могут быть специфическими для определенных ее сфер» [там же].

Нам представляется очень интересным тезис В. Е. Орла о сквозном характере влияния выгорания на личность, когнитивную, мотивационную сферу и т. д. Используя методологию психических состояний и свойств, автор выдвигает «положение о выгорании как о дезадапционном феномене, характеризующемся комплексом соответствующих функций»... «Психическое выгорание характеризуется рядом функций в процессе профессионального становления личности, противоположных по направлению традиционным функциям любого психического явления: антимотивационной, антикогнитивной и дерегулятивной. Антимотивационная функция выгорания заключается в дестимулировании субъекта на выполнение своей профессиональной деятельности и снижение уровня достижений в реализации профессиональных и социальных целей. Антикогнитивная функция выгорания проявляется в упрощении когнитивных структур личности, направленных на познание социальных объектов, сужении сферы профессионального опыта субъекта и формировании отрицательных оценочных суждений относительно его

профессиональной компетентности и эффективности выполнения трудовых функций, а также относительно социального окружения. Дерегуляторная функция выгорания проявляется в разрушении системы профессиональной деятельности, что находит свое выражение в снижении профессиональной эффективности и низкой степени удовлетворения жизнью» [21, с. 498].

Таким образом, определяя выгорание через «антисистему», основной функцией которой является «дерегуляция профессиональной деятельности» и «различных подсистем личности», автор, на наш взгляд, семантически придает «выгоранию» автономный статус, что иллюстрируется также его тезисом о необходимости определения статуса выгорания в общеметодологическом плане наряду с такими понятиями, как «деятельность», «психическое свойство», «психический процесс» [21]. Мы, в свою очередь, считаем, что в методологическом плане не совсем верно определять выгорание через «антисистему», не говоря о том, что является системой. Возможно, автор противопоставляет выгорание системе личности и системе профессиональной деятельности, в таком случае определение методологического статуса выгорания через «антисистему» представляется нам тупиковым. Тем не менее вывод В. Е. Орла, что выгорание проявляется в разных сферах личности (когнитивной, мотивационной, сфере отношения человека к работе), и существует связь между выгоранием и снижением и уплощением во всех этих сферах, представляется нам важным.

Подытожив все рассмотренные нами подходы, можем сделать вывод, что несмотря на изученность синдрома выгорания в иностранной литературе и на представленность данной проблематики в отечественной психологии, вопрос о причинах выгорания и психологических механизмах, лежащих в основе данного синдрома, остается открытым. Специфичность и уникальность синдрома выгорания заключается в связанности симптомов эмоционального истощения, деперсонализации (цинизма) и редукции личных достижений. Также к выгоранию относят целый ряд симптомов, проявляющихся в когнитивной, мотивационной сферах личности, в поведении и физическом состоянии; общим для этих симптомов является их дезадаптивность.

Нам представляется справедливым тезис В. Е. Орла о системном характере выгорания, что также подтверждается взглядами других русских исследователей. Но нецелесообразно определять выгорание как «антисистему», функциями которой, согласно В. Е. Орлу, являются дерегулятивная, демотивационная и декогнитивная. Определение «от противного» — выгорание как «антисистема» — ставит вопрос, что в данном случае является системой.

В иностранных исследованиях красной нитью проходит идея возникновения выгорания в результате несовпадения идеалистических установок личности или установок личности с реалиями действительности. Следовательно, идеалистические установки становятся причиной физического и эмоционального истощения, циничного отношения к людям и низкой оценки себя как профессионала. Таким образом, при сведении выгорания к стрессу, когда встает вопрос о причинах возникновения, без погружения и обращения к ценностно-смысловой сфере личности не обойтись. Ведь даже исследователи, которые объясняют выгорание через теорию стресса, рано или поздно упираются в ее ограничения и начинают использовать объяснительный аппарат, выходящий за пределы теории стресса.

А если вспомнить, кроме триады основных симптомов (эмоционального истощения, деперсонализации, редукции личных достижений), все многочисленные соматические симптомы, которые также связывают исследователи с выгоранием, то перед нами встает задача, сравнимая по сложности с построением единой общей психологии. В данном случае мы сравниваем построение теории для объяснения синдрома выгорания с построением общей психологии не случайно. Именно при попытках объяснения этого сложного феномена, где физиологические (или соматические, по В. Франклу) симптомы связаны в одном синдроме с психическими (нарушения восприятия, эмоциональной сферы, мышления) и духовными, возникают вопросы, до сих пор не решенные общей психологией. Таким образом, необходимо собрать из отдельных частей, которые могут быть объяснены с помощью разных психологических теорий, общую стройную систему координат изучения синдрома выгорания, а также определить методологический статус этого синдрома. Можно сказать, что мы используем в наших построениях димензионный метод В. Франкла, суть которого заключается в том, что объемная фигура, например цилиндр, дает различные проекции на разные плоскости, и для того чтобы увидеть эту фигуру объемно, необходимо построить общее пространство. То же самое справедливо и для научных теорий: чтобы увидеть многомерный объект, например смысл, необходимо построить общее пространство. В данном случае мы начнем с проблемы связи физиологического и духовного.

Попытка функционального подхода к синдрому выгорания

Как уже было отмечено, синдром выгорания представляет собой целый симптомокомплекс, в котором физиологические симптомы необъяснимо связаны с «эрозией души».

Выгорание — это своеобразное состояние упадка, дезорганизации на всех уровнях функционирования человека. Анализируя этот симптомокомплекс, хо-

чется сказать: «В здоровом теле — здоровый дух!». А в случае выгорания вернее сказать: «В здоровом духе — здоровое тело». В любом случае при объяснении причин механизмов выгорания нерешенность в современной психологии старой, но нетривиальной психофизиологической проблемы встает особенно остро. Между тем в трудах выдающегося русского физиолога А. А. Ухтомского есть идеи, которые позволяют довольно близко подойти к пониманию механизмов выгорания, связи в одном комплексе физиологического и духовного.

Идеи А. А. Ухтомского об энергийном человеке, функциональном органе и, если идти вслед за В. П. Зинченко, — о духовном организме, кажутся нам весьма актуальными. Ухтомским были намечены пути понимания одухотворенного тела и «овнешненного, объективированного духа» [8, с. 19].

«С именем “органа” мы привыкли связывать представление о морфологически сложившемся, статически постоянном образовании. Это совершенно не обязательно. Органом может быть всякое временное сочетание сил, способное осуществить определенное достижение» [8, с. 20]. Как полагает В. П. Зинченко, функциональные органы, по Ухтомскому, обладают биодинамической, чувственной и эмоциональной тканью и рассматриваются как материал, из которого можно конструировать духовный организм как единицы анализа анатомии и физиологии духа. Природа функциональных органов, по утверждению Ухтомского, энергийна. Таким образом, В. П. Зинченко отмечает, что мы практически получаем «энергийную проекцию человека», которая может быть не менее интересна, чем «мозговой человек» Пенфилда [8, с. 19].

Ухтомский, будучи физиологом, подходит к проблеме духовного организма, к высшим уровням функционирования человека. Мы же, увидев в данной работе теоретические предпосылки объяснения связи физиологического и духовного, далее рассмотрим ценностно-смысловую сферу личности и проекцию синдрома выгорания на данную плоскость.

Динамическая смысловая система и синдром эмоционального выгорания

Проблеме построения концепции смысла посвящена монография Д. А. Леонтьева «Психология смысла» [15], которая стала результатом его двадцатилетней работы над данной темой. Смысл, по мнению Д. А. Леонтьева, является перспективным понятием для построения единой общей психологии, психологии будущего. В своей монографии Д. А. Леонтьев собирает из кусочков мозаики общую картину смысловой реальности и приходит к выводу, что «за понятием смысла скрывается не конкретная психологическая структура, допускающая однозначную дефиницию, а сложная и многогранная смысловая реальность, принимающая различные формы и проявляющаяся в различных психологических эффек-

тах» [15]. В. П. Зинченко для дефиниции этой сложной и многогранной системы считает наиболее подходящим язык метафор и говорит, вслед за Шпетом, о «кровеносной системе смысла» [9].

В теоретических построениях Д. А. Леонтьева мы находим очень важные предпосылки для объяснения механизмов выгорания и его специфики. Д. А. Леонтьев выстраивает концепцию смысла в парадигме деятельностного подхода, начиная с описания разновидностей смысловых структур: личностный смысл, смысловая установка, мотив, смысловая диспозиция, смысловой конструкт и личностные ценности, и рассматривая их в системе функционирования смысловой регуляции жизнедеятельности.

Эти шесть структур Д. А. Леонтьев относит к трем уровням организации: уровню непосредственно включенных в регуляцию процессов жизнедеятельности и психического отражения (личностный смысл и смысловая установка), уровню смыслообразующих структур, участие которых в регуляторных процессах опосредовано порождаемыми ими структурами первого уровня (мотив, смысловая диспозиция и смысловой конструкт), и, наконец, высшему уровню, к которому относится одна из разновидностей смысловых структур — личностные ценности, являющиеся неизменным и устойчивым в масштабе жизни субъекта источником смыслообразования, автономными по отношению к конкретным ситуациям взаимодействия субъекта с миром [15, с. 233]. Автор говорит, что выделение структурных составляющих — это лишь промежуточный этап, так как «характеристика системы в целом требует иных понятий, чем характеристика отдельных иерархических уровней» и обращается к понятию «динамической смысловой системы», которое было впервые использовано Л. С. Выготским. К нему же обращается А. Г. Асмолов в поисках адекватного пути анализа личности, критикуя убеждение, что «в каком-либо одном динамическом образовании личности, будь то влечение, диспозиция, установка, отношение, потребность или мотив, как в фокусе сконцентрированы свойства личности как целого» [1, с. 60].

Д. А. Леонтьев определяет динамическую смысловую систему как «относительно устойчивую и автономную иерархически организованную систему, включающую в себя ряд разноуровневых смысловых структур и функционирующую как единое целое» [15, с. 235]. Автор различает два вида динамических смысловых систем: ДСС личности и ДСС деятельности.

Далее Д. А. Леонтьев вводит понятие смысла жизни, которое «представляет собой концентрированную описательную характеристику наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого» [15, с. 250]. Д. А. Леонтьев говорит о смысле жизни как о высшем смысле, противопоставляя его низкоуровневым смысловым механизмам, которые регулируют человеческую деятельность. Он выделяет три аспекта смысла жизни:

субъективный образ цели, объективная направленность и эмоциональное переживание включенности и осмысленности. Выделяя данные аспекты смысла, Д. А. Леонтьев обращается к работам В. Франкла, которого он цитирует на протяжении всей книги, и отмечает, что хотя кажется, что смысл с точки зрения деятельностного подхода и теории Франкла — это совершенно разные понятия, это не так. Используя все тот же размерный метод Франкла, Д. А. Леонтьев выстраивает общее пространство, в котором соединяет теоретические взгляды В. Франкла и подход деятельностной психологии.

Теоретические взгляды Д. А. Леонтьева представляются нам важными для анализа такого сложного феномена, как синдром выгорания. Повторим тезис В. Е. Орла: «Психическое выгорание представляет собой своеобразную “антисистему”, включенную в разные системы функционирования личности и оказывающую отрицательное влияние на параметры профессионального развития и жизнедеятельности личности». Как уже было отмечено выше, автор не проясняет, что он имеет в виду под «антисистемой». На наш взгляд, в идеях В. Е. Орла, которые являются результатом его исследований, в том числе и эмпирических, проявляется как раз идея «динамической смысловой системы» Д. А. Леонтьева. Функцией динамической смысловой системы личности является регуляция как конкретной деятельности, так и всей жизнедеятельности субъекта. Главным для нас в понятии «динамическая смысловая система» является то, что она относится к разным уровням деятельности человека, а также к «жизненному миру» личности.

Согласно теоретическим взглядам В. Е. Орла, функциями выгорания являются «демотивационная», «декогнитивная», «дерегуляторная». Это функции, противоположные смысловой системе. Итак, можно предположить, что это отражение динамического принципа регуляции смысловой сферы. Но если смысловая система, которая характерна для личности, приводит к таким последствиям, неизбежно встает вывод о характере самой смысловой системы личности. Согласно многим зарубежным авторам выгорание возникает при столкновении неадекватных и идеалистических установок с реалиями действительности. Таким образом, смысловая система, которая есть у личности, «загоняет» человека в синдром выгорания, потому что данная смысловая система неадекватна реалиям действительности. Повторим еще раз, что, согласно определению Д. А. Леонтьева, «смысловая сфера личности — это особым образом организованная совокупность смысловых образований (структур) и связей между ними, обеспечивающая смысловую организацию целостной жизнедеятельности субъекта во всех ее сферах» [15, с. 154].

Венчающим и центральным в концепции смысла Д. А. Леонтьева является понятие смысла жизни, который Д. А. Леонтьев определяет как «концентрированную описательную характеристику наиболее

стремительной и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого...» [15, с. 250].

Смыслообразующую функцию, по Д. А. Леонтьеву, на высшем уровне выполняют личностные ценности. В отличие от потребностей, ценности — это «стабильное, вечное, не зависящее от внешних обстоятельств, абсолютное» [там же, с. 226]. Д. А. Леонтьев также ссылается на тезис В. Франкла о том, что потребности толкают нас, а ценности притягивают, утверждая, что «ценности переживаются как идеалы — конечные ориентиры желательного состояния дел» [там же].

На наш взгляд, понимание ценностей Д. А. Леонтьевым и В. Франклом не равнозначно, хотя у обоих ценности имеют непосредственное отношение к смыслу. В теоретических представлениях Д. А. Леонтьева ценности выполняют смыслообразующую функцию. Согласно теории В. Франкла, через переживание ценностей личность реализует смыслы, они представляют собой «смысловые универсалии, кристаллизовавшиеся в результате обобщения типичных ситуаций, с которыми обществу или человечеству пришлось сталкиваться». Ценности представляют собой возможные пути, посредством которых человек может сделать свою жизнь осмысленной. Д. А. Леонтьев делает акцент на направляющем аспекте смысла, ценности в его теоретических представлениях — «конечные ориентиры желательного состояния дел» [там же], в то время как В. Франкл говорит о смысле каждой конкретной ситуации. Смысл априори содержится в каждой ситуации жизни, даже самой безвыходной, он единственный и истинный, человек должен его найти. В теории Д. А. Леонтьева истинность смысла жизни не выводится из теоретических построений его концепции. Смысл жизни, представляющий собой интегральную динамическую смысловую систему личности, которая отвечает за общую направленность жизни человека, может быть как истинным, так и ложным. Но в чем же тогда критерий истинности смысла жизни человека?

Как уже было сказано выше, личностные ценности в концепции Д. А. Леонтьева являются смыслообразующими. Личностные же ценности, в свою очередь, представляют собой интериоризованные социальные. Для Франкла это не так. Его учение о ценностях — это аксиология немецкого философа, ученика Э. Гуссерля, Макса Шеллера [10]. По Шеллеру, ценности объективно присутствуют в мире, и человек рождается со способностью их воспринимать в здоровой (т. е. правильной с точки зрения его экзистенции) иерархии. Нарушение этой иерархии (по Шеллеру — «*ordo amoris*» — порядок

любвей) есть результат травм и нездорового влияния со стороны социума. Таким образом, адекватное восприятие иерархии ценностей — внесоциально, оно не имеет межкультурных различий. Различаются лишь содержания, наполняющие высшие (внутренние) и инструментальные (практические) ценности [10]. Таким образом, согласно этой аксиологии, можно говорить об истинном смысле жизни человека, если он соответствует здоровым, правильным ценностям. Вопрос о том, какой смысл считать истинным и правильным для человека, является актуальным для нас и требует рассмотрения в более широком контексте, так как он напрямую связан с темой синдрома выгорания. Как было указано выше, синдром выгорания часто связывают с нереалистичностью жизненных установок*, идеализмом и завышенными требованиями.

Экзистенциальный и «кажущийся» смысл в психологии личности и психотерапии

Мы рассмотрели смысл жизни как обобщенную динамическую смысловую систему, отвечающую за направленность жизни человека, и поставили вопрос о критериях истинного смысла, который напрямую не выводится из теоретической концепции Д. А. Леонтьева. Возможно, использование слова «истинный» не совсем удачно в данном контексте. В нашем исследовании «истинный» жизненный смысл мы противопоставляем идеалистическим и приводящим к выгоранию установкам. Мы не претендуем на его определение в широком контексте. Истинный жизненный смысл для человека — это прежде всего тот смысл, который не «загоняет» его в синдром выгорания, не приводит к «эрозии души», по Маслак.

В 1920-е гг. европейская философия и психология личности этим вопросом активно занимались, очевидно, не без влияния экзистенциальной философии. Введение в ту пору в обиход науки понятия «экзистенция» — хорошая жизнь — предполагало и критерии этой настоящей, полноценной жизни, и вслед за этим — критерии отклонений от нее. Тем более плодотворно было последнее направление, чем больше в нем принимали участие психиатры и психотерапевты, т. е. ученые, занимающиеся патологическими феноменами личности, устойчивыми заблуждениями людей в отношении «правильного» и «хорошего» для своей собственной жизни. Вопросы истинных и ложных установок в отношении жизни были просто необходимы теориям личности того времени (З. Фрейд, А. Адлер и их ученики).

А. Адлер, например, стремился создать теорию, которую можно было бы использовать в психотера-

* Жизненные установки, упоминающиеся в иностранных исследованиях, в концепции Д. А. Леонтьева могут быть отнесены к жизненным смыслам, так как, проанализировав иностранную литературу, посвященную выгоранию, можно сделать вывод, что жизненные установки понимаются авторами как стабильные структуры, направляющие жизнь человека, которые даже не корректируются при столкновении с реалиями жизни, а ведут человека к синдрому выгорания.

пии. В учение А. Адлера входит концепция «фиктивного финализма», представляющая интерес в контексте нашей проблематики. К данной концепции Адлер пришел, испытав на себе влияние выдающегося европейского философа Ханса Вайнингера. В своей книге «Философия возможного» Вайнингер развил идею, что на людей сильнее влияют их ожидания в отношении будущего, чем реальные и прошлые переживания. Он утверждал, что многие люди на протяжении всей жизни действуют так, как если бы идеи, которыми они руководствуются, были объективно верными. В понимании Вайнингера, людей побуждает к определенному поведению не только то, что истинно, но и то, что является таковым по их мнению. Книга Вайнингера произвела на Адлера такое сильное впечатление, что он включил некоторые его концепции в свою теорию [36].

А. Адлер делает вывод, что основные цели, определяющие направление нашей жизни, представляют собой фиктивные цели, так как их невозможно ни подтвердить, ни опровергнуть путем соотнесения с реальностью. Некоторые люди, например, могут выстраивать свою жизнь, исходя из представления, что напряженная работа и чуть-чуть удачи помогают достичь почти всего. С точки зрения Адлера, это утверждение — просто фикция, потому что многие, кто напряженно работает, не получают ничего из того, что заслуживают. Когда фиктивная цель индивидуума известна, все последующие действия наполняются смыслом, и его «история жизни» приобретает дополнительное объяснение [36]. Адлер настаивал на том, что если подобные цели не выполняют функции ориентира в повседневной жизни, их следует или изменить, или отбросить. Фиктивные цели по Адлеру могут быть как полезными, так и опасными для личности и для окружения. Теория Адлера имеет непосредственное отношение к психотерапевтической практике. В ходе психотерапии, согласно Адлеру, задачей психотерапевта является выяснение фиктивной цели человека, которая определяет направленность его жизни. И если эта цель невротическая и не приводит ни к чему хорошему, от нее необходимо отказаться.

Таким образом, при анализе теории Адлера мы видим очень интересную и важную для нашего исследования и теоретических построений идею, которая заключается в том, что не каждый смысл является правильным.

Данная идея была подхвачена и развита в работах Карен Хорни, ученицы Адлера. Центральной для теории Карен Хорни является тема невротического конфликта, в основе которого лежит базальная тревожность, корнями уходящая в детство. Согласно Хорни — для невротика характерна подмена своего настоящего реального Я идеализированным образом Я. Невротик как бы держит перед своим взором свой образ совершенства и бессознательно говорит себе: «Забудь о том, каким презренным созданием ты в действительности являешься, вот каким ты должен быть, и важно только то, что помогает тебе быть этим

идеализированным Я». Невротик считает, что он «должен все вытерпеть, все понять, любить всех, всегда быть продуктивным». «Он должен быть олицетворением честности, великодушия, внимательности, справедливости, достоинства, храбрости, бескорыстия. Он должен быть совершенным любовником, мужем, учителем. Он должен знать, понимать и предвидеть все. Он должен быть всегда в состоянии моментально решить любую проблему, собственную или чужую» [33, с. 61]. «Любая малейшая неудача может повергнуть его в депрессию, так как она доказывает его ничтожность в целом, даже если причины неудачи ему не подвластны» [33, с. 232]. Таким образом, мы видим перед собой то, что Адлер назвал «фиктивными установками».

Как уже было сказано выше, в случае невротика очень ярко виден разрыв между реальным Я и идеальным. По Хорни, реальное Я — это «изначальная сила, действующая в направлении индивидуального роста и самореализации». А так как у невротика наблюдается отчуждение от реального Я, доступ к этой силе закрыт. И работа с невротиком должна быть направлена как раз на то, чтобы открыть для него доступ к этой силе реального Я через разрушение его иллюзий. Неразрешенные внутренние конфликты приводят невротика к чувству безнадежности. «Безнадежность представляет собой конечный результат нерешенных конфликтов, и ее самым глубоким корнем является отчаяние когда-либо достичь внутренней цельности» [33, с. 36]. Безнадежные попытки «дотянуться» до соответствия своему идеализированному образу приводят к духовной смерти человека, отчуждению от себя.

В своей работе «Невроз и развитие личности» К. Хорни пишет, что невротика необходимо личное возвеличивание, он не может не заключить, что что-то неправильно в окружающем его мире, и он заключает, что мир должен быть другим. Вместо того чтобы попытаться преодолеть свои иллюзии, человек предъявляет претензии к внешнему миру [34, с. 35].

Таким образом, можно заметить, что описания невротика совпадают во многом с описаниями человека, который находится в группе риска выгорания. Те же завышенные требования к самому себе, та же чувствительность к малейшим неудачам, та же зависимость от одобрения окружающих людей. Картина синдрома выгорания с присущими ему эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений может быть интуитивно названа *безнадежностью*. К чувству безнадежности невротик приходит вследствие неразрешенных внутренних конфликтов. То есть мы видим, что нереальность жизненных установок и отчуждение от себя реального неминуемо приводит к безнадежности и «духовной смерти».

В теории Юнга нахождение и реализация смысла жизни выступает как специфическая потребность и задача. Юнг также предостерегал от опасности отчуждения личности (self), утраты ее реальности, которая происходит, если человек ориентируется на

навязанные извне социальные роли либо на выдуманный, внушенный себе смысл.

В экзистенциальном анализе Альфрида Лэнгле, как и в теории Виктора Франкла, существует различие экзистенциального и «кажущегося» смыслов. Для экзистенциального смысла характерно то, что ведет к внутреннему исполнению. «Кажущийся смысл» уводит человека в пустоту. Экзистенциальный смысл реализуется через переживание ценного. Ценности, по Франклу, — это ценности творчества, переживания и отношения [31]. Жизнь, в которой реализуется экзистенциальный смысл, характеризуется экзистенциальной исполненностью. Экзистенция — это основное понятие экзистенциального анализа, которое обозначает «настоящую жизнь, полную глубоких чувств, реализованных начинаний, собственных решений, пусть даже ошибочных, в общем, трудную, конечно, но хорошую жизнь» [40]. Экзистенциальная исполненность понимается как возможность «(духовно и эмоционально) свободно и полно прожить свою жизнь, выйти на аутентичные установки и актуализировать личную ответственность по отношению к собственной жизни и миру» [41, с. 5].

Под синдромом выгорания А. Лэнгле понимает затаянное состояние истощения, возникающее в деятельности. Истощение в данном случае — первый симптом, оно вначале касается только самочувствия, затем начинает влиять на переживания, а потом и на решения, позиции, установки и действия человека, т. е. отражается во всех трех измерениях человеческого бытия согласно размерной модели антропологической модели Франкла [32].

Выгорание возникает, согласно Лэнгле, из-за недостатка истинного экзистенциального смысла выполняемой человеком деятельности. Для экзистенциального смысла характерно, что он ведет к переживанию чувства экзистенциальной исполненности. Это чувство может возникнуть и на фоне усталости (оно переживается, возможно, как «усталый, но довольный»). В противоположность осмысленной и исполненной жизни, жизнь, которая следует только кажущемуся смыслу (например, сосредоточенность на собственной карьере или ожидание социального признания и т. п.), в аспекте переживания уводит человека в пустоту. Такая жизнь лишает сил и способствует возникновению стресса. Вместо радости по поводу того, что было создано, в лучшем случае человек ощущает гордость по поводу самого факта его достижения, но гордость не может согреть. Даже отдых и расслабление не заменяют пустоты, в которую человек каждый день вновь и вновь себя загоняет [40].

Реализуя истинный смысл, человек чувствует исполненность, даже если устает. В случае «кажущегося» смысла человек чувствует опустошение даже в состоянии расслабленности и отдыха. Поэтому синдром выгорания можно назвать расстройством актуального состояния, которое возникает из-за *дефицита исполненности*. Исполненность — это ре-

зультат воплощения в жизнь ценностей, которые человек ощущает как его собственные (ценности Person, или «персональные ценности» как противоположность общим и прагматическим ценностям). Отдавая всего себя таким ценностям, человек тратит время и силы своей жизни, но не истощается, поскольку получает взамен нечто очень важное, что переживается им как равное тому, что вложено, или даже превосходящее это — он получает чувство исполненности [40].

В случае синдрома выгорания человек не переживает персональных ценностей в своей деятельности, так как он, согласно Лэнгле, мотивирован не самим делом, которому служит, а побочными целями, такими, например, как карьерные устремления, зарплата или социальное принятие. При этом объекты осуществляемой им деятельности по-настоящему его не затрагивают. А. Лэнгле говорит, что даже готовность помочь людям, в том числе мотивированная религиозными или гуманитарными идеями, также может, по сути, закончиться кажущимся обращением. Если человек оказывает помощь не ради тех, кому он помогает, или если он не видит ценности задачи, которую решает, тогда люди и задачи для него, в принципе, могут быть заменяемыми.

Выгорание связано с неправильной установкой человека, непониманием условий удающейся экзистенции. И, таким образом, неэкзистенциальный жизненный проект приводит к дефициту во всех трех измерениях: духовном, психическом и телесном. Выгорание начинается с отчуждения в работе. Преобладает ориентация на цель, а не на ценность. Готовность так много вкладывать в достижение цели выражает жизненную установку — от чего, как человек думает, что-то зависит в его жизни. При этом он, конечно, хочет, чтобы его жизнь стала ценной, достойной того, чтобы её прожить. Однако его жизненная установка не ориентируется на реальные данности мира и на действительные потребности исполняющей себя экзистенции, она как бы проходит мимо жизни. Она не ведет к переживанию содержания, а лишь к достижению поставленных целей, которые, однако, из-за отсутствия внутренних отношений лишены жизни. Таким образом, собственная жизнь утрачивает жизненную ценность [40].

Говоря о методах терапии синдрома выгорания, Лэнгле считает, что они должны начинаться с ситуативной разгрузки, и следует подумать о том, как помочь человеку, работающему в конкретных условиях конкретной организации или учреждения. К этому, в первую очередь, относятся меры, ориентированные на изменение поведения, целью которого будет делегирование и разделение ответственности, постановка реалистичных целей, исключение попадания в ситуацию цейтнота. Но экзистенциальный терапевт также будет работать с фундаментальными экзистенциальными мотивациями. Для того чтобы предотвратить выгорание, человеку необходимо задавать себе следующие вопросы: «Для чего я это делаю? Нравится ли мне то, что я делаю? Нравится ли

мне только результат или также и процесс? Хочу ли я посвятить этому жизнь — то ли это, ради чего я живу? [40].

В данной статье мы сделали попытку рассмотреть синдром выгорания, который в отечественной психологии изучается преимущественно психологией труда в контексте проблематики психологии личности. Рассматривая синдром выгорания как проблему психологии личности, мы получаем более глубокое понимание его причин и механизмов. Также мы строим общую систему координат, через которую смотрим на данный синдром во всей его сложности, динамике, связи психических, духовных и физиологических симптомов в рамках одного синдрома. Разделяя идеи Д. А. Леонтьева о динамической смысловой системе, мы убеждены в необходимости использования именно смысловой системы личности в качестве адекватной системы координат.

Используя димензионный метод Франкла, мы рассмотрели синдром выгорания как нарушение ценностно-смысловой сферы с точки зрения различных теорий и научных парадигм: теоретических представлений о смысловой сфере личности Д. А. Леонтьева, являющихся развитием деятельностного подхода, методологии логотерапии Франкла и экзистенциального анализа А. Лэнгле, а также теоретических представлений о духовном организме А. А. Ухтомского. Мы, таким образом, увидели ту объемную фигуру, тот цилиндр, который приводит в пример Виктор Франкл: данные парадигмы не противоречат друг другу, а скорее обогащают в контексте понимания синдрома выгорания. В результате анализа мы приходим к выводу, что именно разрушение смыслов более высокого порядка (восходящих к «переживанию-проживанию» ценностей в соответствии с концепцией Франкла) ведет к разрушению практических смыслов инструментального уровня, т. е. разрушает профессиональную деятельность человека — то, что в отечественных исследованиях описывается как «выгорание—антисистема» [21]. Этот вывод обогащает многочисленные

выводы зарубежных исследователей феномена выгорания, которые не делают такого заключения, сводя причины выгорания лишь к индивидуально-психологическим особенностям личности, социально-психологическим особенностям деятельности в рамках профессии и организационно-психологическим ошибкам в управлении той или иной организационной структурой. Именно через анализ смысловой сферы личности мы смогли выйти на тему истинных (экзистенциальных) и ложных смыслов, найдя параллели в исследованиях данной тематики в теории А. Адлера (на основании «фикционного финализма» Х. Вайнингера), К. Хорни и К. Г. Юнга. Обратившись к критериям истинных (экзистенциальных) смыслов, мы вновь возвратились к разработкам по данной тематике, которые сделаны в рамках экзистенциального анализа (Франкл, Лэнгле) и выделили, вслед за авторами, условия экзистенциально адекватных установок, приведя для этого концепцию экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле. Данные предпосылки позволяют нам обозначить синдром эмоционального выгорания как проблему психологии личности и рассматривать его как нарушение ценностно-смысловой сферы личности.

Рассмотрев разные точки зрения в отношении синдрома эмоционального выгорания, отметив его схожесть с проявлениями стресса, депрессии, но в то же время и его специфичность, можно задать себе вопрос, не является ли синдром, как говорят американцы, «старым вином в новой бутылке»? А может, выгорание — это просто красивая метафора? Именно эта метафора не только широко используется исследователями, но и прочно вошла в лексикон людей, в популярную психологию, является темой дискуссий в блогах профессионалов. Возможно, метафорический язык является самым подходящим для описания психических явлений. Этот характерный для нашего времени недуг, когда изначальное «горение» на работе переходит в тихое тление, кажется, невозможно описать точнее. В данном случае хочется согласиться с В. П. Зинченко, что «путь к живому понятию, понимаемому как своего рода интеллектуальная материя, лежит через живую метафору».

Литература

1. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования. М., 1984.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005.
3. Гнездилова О. Н. Инновационная педагогическая деятельность как фактор предупреждения эмоционального выгорания учителя: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2005.
4. Дугерти К. Введение в эконометрику. М., 2004.
5. Ермакова Е. В. Ценностно-смысловая сфера личности и синдром психического выгорания // Материалы XIV Международной конференции студентов, аспирантов

и молодых ученых «Ломоносов-2007». Секция «Психология». М., 2007.

6. Ермакова Е. В. Феномен выгорания с точки зрения экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле // Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии. М., 2007.

7. Зинченко В. П. Вклад А. А. Ухтомского в психологическую физиологию // Вопросы психологии. 1995. № 5.

8. Зинченко В. П. Гипотеза о происхождении учения А. А. Ухтомского о доминанте // Человек. 2000. № 3.

9. Зинченко В. П. Порождение и метаморфозы смысла: от метафоры к метаформе // Культурно-историческая психология. 2007. № 3.

10. *Кривцова С. В.* Виктор Франкл и Макс Шеллер // К 100-летию Франкла: Материалы международной конференции / Под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2005.
11. *Леонова А. Б.* Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестн. Моск. ун-та. Серия 14. Психология. 2001. № 3.
12. *Леонова А. Б.* Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. № 2.
13. *Леонова А. Б.* Психодиагностика функциональных состояний человека. М., 1984.
14. *Леонтьев А. Н.* Проблемы развития психики. М., 1977.
15. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., 2003.
16. *Леонтьев Д. А.* Новые горизонты проблемы смысла в психологии // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла): Материалы международной конференции / Под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2005.
17. *Лэнгле А.* Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М., 2005.
18. *Лэнгле А.* Экзистенциальный анализ — найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 1.
19. *Мальцева Н. В.* Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы // Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2005.
20. *Наследов А. Д.* SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. СПб., 2007.
21. *Орел В. Е.* Синдром психического выгорания личности. М., 2006.
22. *Орел В. Е.* Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания // Дисс. ... д-ра психол. наук. М., 2006.
23. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2003.
24. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджменту / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2001.
25. *Селье Г.* Стресс без дистресса. Рига, 1992.
26. *Стрельцова И. В.* Эмоциональному выгоранию — stop! Краснодар, 2006.
27. *Ухтомский А. А.* Избранные труды. Л., 1978.
28. *Ухтомский А. А.* Интуиция совести. СПб., 1996.
29. *Ухтомский А. А.* Заслуженный собеседник: этика, религия, наука. Рыбинск, 1997.
30. *Форманюк Т. В.* Синдром «эмоционального сгорания» учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6.
31. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М., 1990.
32. *Франкл В.* Теория и терапия неврозов: Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ. СПб., 2001.
33. *Хорни К.* Невроз и развитие личности. М., 1998.
34. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М., 2000.
35. *Хорни К.* Наши внутренние конфликты. М., 2003.
36. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб., 2003.
37. *Cherniss C.* Staff Burnout // Job Stress in The Human Services. Beverly Hills, 1989.
38. *Cox T., Griffiths A.* (ed.) The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis, L., 1998.
39. *Edelwich E., Brodsky A.* Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y., 1980.
40. *Langle A.* Burnout-Existential meaning and Possibilities of Prevention // European Psychotherapy. 2004. Vol. 4. № 1.
41. *Langle A, Orgler C.* The Existence Scale // European Psychotherapy. 2003. Vol. 4. № 1.
42. *Maslach C. A.* Multidimensional Theory of Burnout // Theories of Organizational Stress, Oxford, 1994.
43. *Maslach C., Leiter M.* The Truth About Burnout, San Francisco, 1997.
44. *Pines A. M.* Burnout: From Tedium to Personal Growth. N. Y., 1981.
45. *Tomic W., Evers W., Brouwers A.* Existential Fullfillment And Teacher Bournout // European Psychotherapy. 2004. Vol. 5 № 1.

Study of emotional burnout syndrome as value-meaning personality sphere disorder (theoretical aspect)

E. V. Ermakova

PhD student at the General psychology chair, Psychology faculty, State University «Higher School of Economics»

The article deals with the emotional burnout syndrome as a problem of personality psychology despite the tradition in Russian psychology to regard it as a result of continuous professional stress and professional deformation. Basing on the analysis of different approaches to emotional burnout problem in Russian and foreign works it was concluded that they lack explanatory potential and there is a demand for investigating this syndrome in a broader paradigm. The author provides systemic methodological outlook of the problem and defines its theoretical status. Syndrome of emotional burnout is treated as violation of value-meaning personal regulation that hampers experiencing of higher order values and leads to dissolution of meanings in practical and professional activities. This approach proves promising for explanation of the specific nature of this syndrome as well as for elaboration of preventive measures.

Key words: syndrome of emotional burnout, stress, value-meaning sphere, personality, dynamic system of meanings, spiritual organism.

References

1. Asmolov A. G. Lichnost' kak predmet psichologicheskogo issledovaniya. M., 1984.
2. Vodop'yanova N. E., Starchenkova E. S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika. SPb., 2005.
3. Gnezdilova O. N. Innovacionnaya pedagogicheskaya deyatel'nost' kak faktor preduprezhdeniya emocional'nogo vygoraniya uchitelya: Dis. ... kand. psihol. nauk. M., 2005.
4. Dougerti K. Vvedenie v ekonometriku. M., 2004.
5. Ermakova E. V. Cennostno-smyslovaya sfera lichnosti i sindrom psicheskogo vygoraniya // Materialy XIV Mezhdunarodnoi konferencii studentov, aspirantov i molodyh uchenykh «Lomonosov-2007». Sekciya «Psichologiya». M., 2007.
6. Ermakova E. V. Fenomen vygoraniya s tochki zreniya ekzistencial'no-analiticheskoi teorii A. Lengle // Tret'ya Vserossiiskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya po ekzistencial'noi psichologii. M., 2007.
7. Zinchenko V. P. Vklad A. A. Uhtomskogo v psichologicheskuyu fiziologiyu // Voprosy psichologii. 1995. № 5.
8. Zinchenko V. P. Gipoteza o proishozhdenii ucheniya A. A. Uhtomskogo o dominante // Chelovek. 2000. № 3.
9. Zinchenko V. P. Porozhdenie i metamorfozy smysla: ot metafory k metaforme // Kul'turno-istoricheskaya psichologiya. 2007. № 3.
10. Krivcova S. V. Viktor Frankl i Maks Sheller // K 100-letiyu Frankla: Materialy mezhdunarodnoi konferencii / Pod red. D. A. Leont'eva. M., 2005.
11. Leonova A. B. Osnovnye podhody k izucheniyu professional'nogo stressa // Vestn. Mosk. un-ta. Seriya 14. Psichologiya. 2001. № 3.
12. Leonova A. B. Kompleksnaya strategiya analiza professional'nogo stressa: ot diagnostiki k profilaktike i korrekcii // Psichologicheskii zhurnal. 2004. № 2.
13. Leonova A. B. Psichodiagnostika funktsional'nykh sostoyaniy cheloveka. M., 1984.
14. Leont'ev A. N. Problemy razvitiya psihiki. M., 1977.
15. Leont'ev D. A. Psichologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoi real'nosti. M., 2003.
16. Leont'ev D. A. Novye gorizonty problemy smysla v psichologii // Problema smysla v naukah o cheloveke (k 100-letiyu Viktora Frankla): Materialy mezhdunarodnoi konferencii / Pod red. D. A. Leont'eva. M., 2005.
17. Lengle A. Person. Ekzistencial'no-analiticheskaya teoriya lichnosti. M., 2005.
18. Lengle A. Ekzistencial'nyi analiz — naiti soglasie s zhizn'yu // Moskovskii psihoterapevticheskii zhurnal. 2001. № 1.
19. Mal'ceva N. V. Proyavlenie sindroma psicheskogo vygoraniya v processe professionalizatsii uchitelya v zavisimosti ot vozrasta i stazha raboty // Diss. ... kand. psihol. nauk. M., 2005.
20. Nasledov A. D. SPSS: Komp'yuternyi analiz dannykh v psichologii i social'nykh naukah. SPb., 2007.
21. Orel V. E. Sindrom psicheskogo vygoraniya lichnosti. M., 2006.
22. Orel V. E. Strukturno-funktsional'naya organizatsiya i genesis psicheskogo vygoraniya // Diss. ... d-ra psihol. nauk. M., 2006.
23. Psichologiya zdorov'ya / Pod red. G. S. Nikiforova. SPb., 2003.
24. Praktikum po psichologii professional'noi deyatel'nosti i menedzhmentu / Pod red. G. S. Nikiforova. SPb., 2001.
25. Sel'e G. Stress bez distressa. Riga, 1992.
26. Strel'cova I. V. Emotsional'nomu vygoraniyu — stop! Krasnodar, 2006.
27. Uhtomskii A. A. Izbrannye trudy. L., 1978.
28. Uhtomskii A. A. Intuiciya sovesti. SPb., 1996.
29. Uhtomskii A. A. Zasluzhennyi sobesednik: etika, religiya, nauka. Rybinsk, 1997.
30. Formanyuk T. V. Sindrom «emotsional'nogo sgoraniya» uchitelya // Voprosy psichologii. 1994. № 6.
31. Frankl V. Chelovek v poiskakh smysla. M., 1990.

32. *Frankl V.* Teoriya i terapiya nevrozov: Vvedenie v logoterapiyu i ekzistencial'nyi analiz. SPb., 2001.
33. *Horni K.* Nevroz i razvitie lichnosti. M., 1998.
34. *Horni K.* Nevroticheskaya lichnost' nashego vremeni. Samoanaliz. M., 2000.
35. *Horni K.* Nashi vnutrennie konflikty. M., 2003.
36. *H'ell L., Zigler D.* Teorii lichnosti. SPb., 2003.
37. *Cherniss C.* Staff Burnout // Job Stress in The Human Services. Beverly Hills, 1989.
38. *Cox T., Griffits A.* (ed.) The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis, L., 1998.
39. *Edelwich E., Brodsky A.* Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y., 1980.
40. *Langle A.* Burnout-Existential meaning and Possibilities of Prevention // European Psychotherapy. 2004. Vol. 4. № 1.
41. *Langle A, Orgler C.* The Existence Scale // European Psychotherapy. 2003. Vol. 4. № 1.
42. *Maslach C. A.* Multidimensional Theory of Burnout // Theories of Organizational Stress, Oxford, 1994.
43. *Maslach C., Leiter M.* The Truth About Burnout, San Francisco, 1997.
44. *Pines A. M.* Burnout: From Tendium to Personal Growth. N. Y., 1981.
45. *Tomic W., Evers W., Brouwers A.* Existential Fullfillment And Teacher Bournout // European Psychotherapy. 2004. Vol. 5 № 1.