

Специфика проявлений синдрома профессионального выгорания у практикующих психологов

Кулакова С.В., начальник отдела Федерального казенного учреждения «Научно-исследовательский институт» Федеральной службы исполнения наказаний (orodnii@yandex.ru)

В статье раскрываются этапы изучения феномена эмоционального выгорания, как специфического вида заболевания лиц, работающих с людьми. Причинами развития выгорания специалиста называются особенности профессиональной деятельности и ряд индивидуально-психологических особенностей личности. Раскрываются аспекты влияния синдрома профессионального выгорания на структуру личности психолога и сферы жизни специалиста. Анализируется предел допустимости развития феномена как дисбаланса в соотношении позитивных и негативных изменений личности профессионала. Психодинамика феномена проявляется нарастающим безразличием к происходящему на работе, исполняемым обязанностям, дегуманизацией в форме негативизма по отношению как к клиентам, так и к сослуживцам, ощущением собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой. Синдром профессионального выгорания показан как процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах умственного, эмоционального истощения, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Постепенное изменение отдельных личностных фрагментов не только лишает специалиста возможности в полной мере реализоваться в профессии, но и вызывает привыкание к негативным тенденциям, которые постепенно становятся неотъемлемой частью его самости. Выделены и описаны отдельные, специфичные для психологической деятельности, последствия, обнаруживающие себя в обыденной жизни и затрагивающие не только субъективную сферу специалиста, но и отношение к окружающим и жизни в целом. Декларируются основные пути профилактики развития данного синдрома.

Ключевые слова: феномен профессионального выгорания, практикующий психолог, трансформация структуры, качеств, свойств личности, профессиональное мировоззрение, профессиональная мотивация, размывание профессиональных границ, эмпатия, интроспекция, психокоррекция, психологическая гиперинтерпретация, профессиональный перфекционизм, психологические субкультуральные аспекты, изменение личности профессионала.

Для цитаты:

Кулакова С.В. Специфика проявлений синдрома профессионального выгорания у практикующих психологов [Электронный ресурс] // Психология и право. 2015. № 1. URL: <http://psyandlaw.ru/journal/2015/n1/Kulakova.phtml> (дата обращения:

дд.мм.гггг)

For citation:

Kulakova S.V. The specificity of manifestations of the professional burnout syndrome in practicing psychologists [Elektronnyi resurs]. *Psikhologiya i pravo [Psychology and Law]*, 2015, no. 1. Available at: URL: <http://psyandlaw.ru/journal/2015/n1/Kulakova.phtml> (Accessed dd.mm.yyyy)

Регресс качества и характера межличностных взаимодействий происходит не только в кризисных, экстремальных и неблагоприятных условиях. Исследователи в 70-е гг. прошлого века привели доказательства того, что даже внешне удовлетворительные и стабильные взаимодействия в системе «человек–человек» способствуют развитию особого рода стресса – феномену профессионального выгорания работников. Многочисленные жалобы на сотрудников, оказывающих социально-психологическую помощь, которые не выполняли в должной мере обязанностей по поддержке, облегчению психических состояний, являя собой образцы формального и бездушного отношения, послужили началом для изучения данного феномена.

Общепринятый термин «burnout» – «выгорание», предложенный К. Маслач [15] после опубликования результатов исследований в 1976 г. и получивший широкое применение, на наш взгляд, не дает точного определения происходящих трансформаций личности. Медицинское название данного феномена в МКБ-10 – «расстройство приспособительных реакций» (F43.2) в связи со стрессовыми событиями [12] – также не прибавляет ясности и. Точнее всего, на наш взгляд, отражает происходящее определение «staff burned-out» – «окончание горения (воодушевления)» персонала, предложенное Х.Д. Фрайденбергером; здесь «горение» обозначается как обязательный элемент деятельности, а не отрицательное явление, профессиональное выгорание – это не «сгорание до тла от избытка огня», а прекращение интереса, творчества, здорового любопытства, экспериментирования, энтузиазма – «нет огня в глазах» [10].

Изучение феномена профессионального выгорания выявило его наличие у представителей практически всех социономических профессий – учителей, социальных работников, врачей, психологов, сотрудников пенитенциарной системы, правоохранительных органов и др. [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 9; 11; 13; 16].

По данным исследования, проведенного в Белоруссии П.И. Сидоровым [14], различная степень выраженности признаков синдрома выгорания диагностируется у 80% психотерапевтов, врачей психиатров, причем резко выраженный синдром с психосоматическими и психовегетативными нарушениями зафиксирован у 7,8% данной категорий профессионалов. Исследования участвующих в программах повышения квалификации психологов-консультантов и врачей психотерапевтов, проведенные Г.А. Макаровой [9] выявили, что признаки синдрома эмоционального выгорания различной степени выраженности имели 73% специалиста, что оценивалось по наличию формирующихся или уже сформировавшихся фаз синдрома. Однако при существовании большого количества исследований выгорания среди медицинских работников (медсестер), преподавателей,

сотрудников органов внутренних дел и представителей других социальных профессий подобные публикации по профессиональному выгоранию психологов – психотерапевтов и консультантов являются достаточно редкими [5].

В числе причин развития выгорания специалиста наиболее часто называются особенности профессиональной деятельности и ряд индивидуально-психологических особенностей личности [6; 13].

Личностные особенности и первоначальная профессиональная мотивация – особенности индивидуальных черт, с рождения присущих человеку, воспринимаемых им как желаемые для последующей деятельности (эмпатия, сострадание, внимательность, вдумчивость, склонность к анализу и т.д.) или неосознанные и подавляемые характеристики личности (любопытство к частной жизни, манипулятивность, эгоцентричность и т.д.).

Деформирование личностных черт и характеристик – учеба и дальнейшая профессиональная деятельность, безусловно, преображают личность человека, он приобретает массу специальных поведенческих, когнитивных, коммуникативных и других навыков, развивается интроспекция, самопонимание [8].

Несомненно, изначальные склонности и мотивация оказывают значительное влияние на выбор деятельности, представляя собой «благоприятный» фон, почву, на которых затем происходит профессиональное становление. Значимые, профессионально востребованные личностные черты оттачиваются, развиваются, и эти, явно позитивные, изменения описываются выражением «личностный профессиональный рост», но одновременно с этим вытесненным, подавляемым чертам находится рациональное оправдание, они выходят на осознаваемый уровень и заостряются, начинает возникать то негативное, что «ломает» личность. Постепенно и неуклонно разрушаются обыденные установки и стереотипы; так, начинаясь еще в период обучения, формируется профессиональная картина мира. Эти новые особенности могут все более глубоко включаться в структуру личности, иерархируя ее, по принципу изменений, происходящих в личности при акцентуациях. Парадокс в том, что чем выше уровень профессионального мастерства психолога, чем более профессиональное мировоззрение подчиняет себе личность, тем более вероятно развитие профессионального выгорания.

Выделим отдельные, специфичные для психологической деятельности, последствия, обнаруживающие себя в обыденной жизни и затрагивающие не только субъективную сферу специалиста, но и отношение к окружающим и жизни в целом.

Отказ от спонтанности, непрерывная интроспекция – идеализация поведения, состояний, ощущений, почерпнутых из многогранной и разноплановой психологической литературы, призывающей специалиста постоянно наблюдать за собственным поведением, речью, мыслями, эмоциями с целью самодиагностики и своевременной самокоррекции при отклонении от «нормы», что лишает деятельность спонтанности, независимости, творчества.

Размывание профессиональных границ – даже вне рабочих областей жизни профессиональные знания, обязанности и навыки побуждают к развитию «ответственности за психологическое состояние» окружающих людей, что может выражаться в раздаче советов, уничижающих «высокопрофессиональных» оценках,

неявных запросах/предложениях на проведение психокоррекции у окружающих и т.д. Данное отклонение, горячо поддерживаемое окружающими, сужает личностное самоопределение и границы, низводя человека до уровня ремесленника, подчиненного лишь профессиональному долгу: «Я должен– я же психолог», «Независимо от происходящего... я обязан не травмировать окружающих».

Психологическая гиперинтерпретация – истолкование большинства жизненных затруднений психологическими причинами, придание психологическим факторам важнейшего значения в объяснении самых разнообразных событий.

Рационализация собственных проблем – освоение психолого-психотерапевтической терминологии и широкий круг знаний о личности человека дает обширное поле для конструирования разумных, рациональных оснований и оправданий своих действий. В отличие от предыдущего пункта, где имеет место гиперболизация психологического фактора, здесь речь идет о сочинении «разумных оснований» для своих поступков и удобных объяснений поведения других людей.

Профессиональный перфекционизм – работа над собственной личностью у психологов широко разрекламирована, является «краеугольным камнем» самообразования, поддерживается на официальном уровне, и это не только непереносимое прохождение личной терапии, обязательное супервизорское сопровождение специалиста, но и персональные установки типа: «У хорошего психолога не бывает личностных проблем», «Какой же я профессионал, если не в силах самостоятельно справиться со своими негативными эмоциями (стрессами, проблемами и т.п.), я не вправе консультировать других людей».

Типологизация профессиональных ситуаций – ежедневно сталкиваясь с множеством разнообразных ситуаций, работая в эмоционально напряженном режиме, психолог вынужден быстро овладевать разноплановым потоком информации, что вынуждает его ограничивать восприятие, классифицировать, типологизировать и т.п. Необычное не кажется ему удивительным, он, в той или иной мере, с этим или подобным этому уже встречался. Так, развитая профессиональная толерантность к неопределенности накладывает отпечаток не только на деятельность, но и на личную жизнь специалиста.

Профессиональный цинизм – практический психолог, для эффективной работы, вынужден вырабатывать способность одновременно с эмпатийным слушанием оставаться «непогруженным» в трудную жизненную ситуацию клиента. Это позволяет ему видеть различные пути выхода, контексты, предоставлять клиенту возможности трансформации и изменения в эмоциональном, концептуальном планах и т.д. Имея важный психотерапевтический смысл, этот «взгляд со стороны» трактуется специалистами по-разному: одни считают, что эта способность развивает циничное отношение, неприемлемое для цивилизованного человека; другие оценивают ее как защитную реакцию от повседневного высоко эмоционального взаимодействия; третьи считают это выработанной стратегией, позволяющей «проще относиться к жизни».

Формирование психологических субкультуральных аспектов – речь идет о ситуации, когда специалисту не хватает позитивной обратной связи, успешных результатов, ясных ориентиров в коррекционном процессе. Распространенной

стратегией компенсации реальной неопределенности и беспомощности в психологической сфере является формирование специфического жаргона для дегуманизации клиентов, навешивание на них ярлыков, введение в деятельность свода неписаных правил поведения и общения, т. е. развитие «психосоциальной субкультуры», которую справедливо критиковал J. Fengler (Ж. Фенглер) [17].

Несмотря на то, что любая деятельность, в том числе профессиональная, накладывает свой отпечаток на человека, фатальной предопределенности в развитии профессионального выгорания каждого работника не существует. Правомерно говорить о наличии некоторого предела допустимости развития данного феномена из-за дисбаланса в соотношении позитивных и негативных изменений личности специалиста. Ограничившись развитием лишь отдельных, «полезных для деятельности», свойств, качеств и характеристик психолог теряет целостность личности. Это достаточно медленное, а значит, незаметное «затухание горения» отдельных личностных фрагментов не только лишает специалиста возможности в полной мере реализоваться в профессии, но и вызывает привыкание к негативным тенденциям, которые постепенно становятся неотъемлемой частью его самости. Следует заметить, что от синдрома профессионального выгорания чаще страдают специалисты, попавшие под влияние своих представлений о мощи и всемогуществе психологии, а затем разочаровавшиеся в них. Профессионально более уместна позиция понимания ее ограниченности, допущение собственной беспомощности, а не реагирование на нее агрессивно, депрессивно, обвиняюще или отчужденно-цинично.

Профилактикой развития данного синдрома также является умение экономно расходовать собственные личностные ресурсы в ходе консультирования, не теряя внутреннего равновесия и не создавая путаницы относительно границ с клиентом. По мнению F.M. Staemmler (Ф.М. Стаеммлера), такое поведение помогающего профессионала отличается присутствием «игрового элемента», «радостью экспериментирования», юмором и живостью, а не рабской зависимостью от жестких парадигм или «фанатизмом новичка» и «культивированием неопределенности» [16].

Таким образом, важнейшим условием профилактики профессионального выгорания психологов становится выработка представлений о собственных перспективах как профессиональных, так и жизненных. Психологическая деятельность предоставляет специалисту широкие возможности для творчества, разрешения действительно значимых индивидуальных и общественных проблем, для полноценного саморазвития и самореализации.

Литература

1. Барбанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания»: учеб. Пособие. М.: Педагогика, 2005. 527 с.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Наука, 1996. 154 с.

3. *Водопьянова Н.Е., Ковальчук Н.С.* Исследования профессиональных деформаций представителей профессий, относящихся к типу «человек-человек». – СПб.: СПбГУ, 2008. – 154 с.
4. *Дебольский М.Г.* Психологическая служба уголовно-исполнительной системы как типовая модель ведомственной психологической службы [Электронный ресурс] // Психология и право. 2011. №1. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n1/39328.shtml> (дата обращения: 25.03.2015).
5. *Коджаспиров А.Ю.* Профессиональное выгорание психологов-консультантов телефона доверия. Специфика, профилактика, возможности коррекции [Электронный ресурс] // Теоретические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи МГППУ. URL: http://psyjournals.ru/cepp/issue/45362_full.shtml (дата обращения: 25.03.2015).
6. *Коростылева Л.А.* Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб: «Речь», 2005. 256 с.
7. *Кулакова С.В., Фадеева К.Ф.* Психологические аспекты развития и проявления эмоционального выгорания сотрудников пенитенциарных учреждений как следствие профессиональной деятельности // Уголовно-исполнительная система: педагогика, психология и право: матер. межрег. научн.- практ. конф. Вып. 2. Томский ИПКР ФСИН России. Томск; Иркутск: Изд-во ООО «Мегапринт», 2014. С. 231–233.
8. *Луковцева З.В.* Формирование клинико-диагностических компетенций у будущих психологов [Электронный ресурс] // Психология и право. 2014. №4. С.59–67. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2014/n4/73020.shtml> (дата обращения: 25.03.2015).
9. *Макарова Г.А.* Синдром эмоционального выгорания // Вопросы социального обеспечения. 2005.№8. С 11-21.
10. *Орел В.Е.* Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Школьный психолог. 2001. Т. 22. № 1. С. 90–101.
11. *Поздняков В.М.* Задачи пенитенциарных психологов при современной реформе уголовно-исполнительной системы России [Электронный ресурс] // Психология и право. 2012. №3. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2012/n3/54185.shtml> (дата обращения: 25.03.2015).

12. Психические расстройства и расстройства поведения (F00 – F99). Класс V МКБ-10, адаптированный для использования в Российской Федерации / Под общ. ред. Б.А. Казаковцева, В.Б. Голланда. М.: МЗ РФ, 1998. 512 с.
13. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. – том 23. – № 3. С.19-24.
14. Сидоров П.И. Синдром эмоционального выгорания. [Электронный ресурс] // Медицинская газета. 2005. № 43. URL: http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article_1322.html (дата обращения: 25.03.2015).
15. Maslach C. Burnout the cost of caring. N.Y., Prentice-Hall, 1982. 231 p.
16. Staemmler F.M. Kultivierte Unsicherheit. Gedanken zu einer gestalttherapeutischen Haltung, Integrative Therapie 3. Paderborn, 1994. 279 p.
17. Fengler J. Soziologische und psychologische Gruppenmodelle Modelle der Gruppe in Psychotherapie und sozialer Arbeit / H. Petzold, R. Fruemann (Hrsg.) Bd. 1. Paderborn: JunfermannVerl., 1986. 104 p.

The specificity of manifestations of the professional burnout syndrome in practicing psychologists

Kulakova S.V., Head of the Federal state agency Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia (opodnii@yandex.ru)

The article describes the stages of studying the phenomenon of burnout, as a specific type of disease in professionals working with people. The causes of burnout are features of professional work and a number of individual psychological characteristics of personality. We reveal aspects of the impact of professional burnout syndrome in the structure of personality of a psychologist and specialist's areas of life. We analyzed the permissible development of the phenomenon as an imbalance in the ratio of positive and negative personality changes of a professional. Psychodynamics of the phenomenon is manifested by progressive indifference to what is happening at work, professional activities, dehumanization in the form of negativity in relation to both clients and colleagues, a sense of personal professional insolvency and job dissatisfaction. Professional burnout syndrome is shown as a process of gradual loss of emotional, cognitive and physical energy, which is manifested in the symptoms of mental, emotional exhaustion, personal detachment and reducing of satisfaction by professional activities. A gradual change in the individual personality fragments not only deprives the expert from being fully realized in the profession, but also causes addiction to negative trends, which are gradually becoming an integral part of the self. We identified and described certain effects specific for psychological activity which reveal themselves in everyday life, affecting not only the subjective sphere of the specialist, but also his attitude towards others and life in general. We declared major ways of preventing the development of this syndrome.

Keywords: phenomenon of professional burnout, practicing psychologist, transformation of the personality structure, quality, and traits, professional outlook, professional motivation, blurring of professional boundaries, empathy, introspection, psychological correction, psychological over interpretation, professional perfectionism, psychological subculture aspects, professional personality change.

References

1. *Barobanova M.V.* Izuchenie psikhologicheskogo sodержaniya sindroma «emotsional'nogo sgoraniya»: uchebnoe posobie [The study of psychological content syndrome "burnout" a tutorial] M.V. Barobanova. Moscow.: Pedagogika [Pedagogy], 2005. 527 p.
2. *Boiko V.V.* Sindrom «emotsional'nogo vygoraniya» v professional'-nom obshchenii [Syndrome of "emotional burnout" in professional dialogue]. St. Petersburg.: Nauka [Science], 1996. 154 p.

3. *Vodop'yanova N.E., Koval'chuk N.S.* Issledovaniya professional'nykh deformatsii predstavitelei professii, otnosyashchikhsya k tipu «chelovek-chelovek»: Diplomnoe issledovanie [Studies of professional deformation professions related to the type of "man - man": graduate studies] St. Petersburg.: CPBGY, 2008. – 154 p.
4. *Debol'skii M.G.* Psikhologicheskaya sluzhba ugovovno-ispolnitel'noi sistemy kak tipovaya model' vedomstvennoi psikhologicheskoi sluzhby [Psychological Service of the correctional system as a typical model of departmental psychological service] [Elektronnyi resurs] Psikhologiya i pravo. [Psychology and law] 2011. №1. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n1/39328.shtml> (data obrashcheniia: 25.03.2015).
5. *Kodzhaspirov A.Iu.* Professional'noe vygoranie psikhologov-konsul'tantov telefona doveriia. Spetsifika, profilaktika, vozmozhnosti korrektsii [Professional burnout counselors helpline. Specificity, prevention, correction possibilities] [Elektronnyi resurs] Teoreticheskie i prikladnye aspekty deiatel'nosti Tsentra ekstremnoi psikhologicheskoi pomoshchi MGPPU. URL: http://psyjournals.ru/cepp/issue/45362_full.shtml (data obrashcheniia: 25.03.2015).
6. *Korostyleva, L. A.* Psikhologiya samorealizatsii lichnosti: zatrudne-niya v professional'noi sfere [Tekst] [Psychology of self-identity: the difficulties in the professional field [Text] L. A. Korostyleva. St. Petersburg.: «Rech'» [Speech], 2005. 256 p.
7. *Kulakova S.V., Fadeeva K.F.* Psikhologicheskie aspekty razvitiya i proyavleniya emotsional'nogo vygoraniya sotrudnikov penitentsiarnykh uchrezhdenii kak sledstvie professional'noi deyatel'nosti [Psychological aspects of the development and manifestation of burnout prison staff as a result of professional activity] Ugolovno-ispolnitel'naya sistema: pedagogika, psikhologiya i pravo: mater. mezhhreg. nauchn.- prakt. konf., Vypusk 2; Tomskii IPKR FSIN Rossii. Tomsk Irkutsk: Izd-vo OOO «Megaprint» [Megaprint], 2014. pp. 231-233.
8. *Lukovtseva Z.V.* Formirovanie kliniko-diagnosticheskikh kompetentsii u budushchikh psikhologov [Formation of clinical diagnostic competencies of future psychologists] [Elektronnyi resurs] Psikhologiya i pravo. [Psychology and law] 2014. №4. pp. 59-67. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2014/n4/73020.shtml> (data obrashcheniia: 25.03.2015).
9. *Makarova G.A.* Sindrom emotsional'nogo vygoraniia. [Burnout syndrome] // Voprosy sotsial'nogo obespecheniia [Social security], 2005. no 8, pp. 11-21.

-
10. *Orel V.E.* Fenomen «vygoraniya» v zarubezhnoi psikhologii: empiricheskie issledovaniya i perspektivy. [The phenomenon of "burnout" in foreign psychology : empirical studies and perspectives] *Psikhologicheskii zhurnal [The school psychologist]*, 2001. T. 22. no 1, pp. 90-101.
 11. *Pozdniakov V.M.* Zadachi penitentsiarnykh psikhologov pri sovremennoi reforme ugovovno-ispolnitel'noi sistemy Rossii [Tasks prison psychologists with modern reform the penal system of Russia] [Elektronnyi resurs] *Psikhologiya i pravo. [Psychology and law]* 2012. №3. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2012/n3/54185.shtml> (data obrashcheniia: 25.03.2015).
 12. *Psikhicheskie rasstroistva i rasstroistva povedeniya (F00 – F99) (Klass V MKB-10, adaptirovannyi dlya ispol'zovaniya v Rossiiskoi Federatsii) [Mental and behavioral disorders (F00 - F99) (Class V of ICD- 10 , adapted for use in the Russian Federation)]* Pod obshch. red. B.A. Kazakovtseva, V.B. Gollanda. Moscow.: MZ RF [MoH RF], 1998. 512 p.
 13. *Ronginskaya T.I.* Sindrom vygoraniya v sotsial'nykh professiyakh [Burnout in social professions] [Tekst] [*Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal]* № 3., Moscow., 2002. tom 23. – № 3. pp. 19-24.
 14. *Sidorov P.I.* Sindrom emotsional'nogo vygoraniia. [Burnout syndrome] [Elektr. resurs]. *Meditinskaya gazeta [Medical newspaper]* № 43 8 iyunia 2005 g. URL: http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article_1322.html (data obrashcheniia: 27.03.2015).
 15. *Maslach C.* Burnout the cost of caring [Burnout the cost of caring] New York, Prentice-Hall, 1982. 231 p.
 16. *Staemmler F.M.* Kultivierte Unsicherheit. Gedanken zu einer gestalttherapeutischen Halting, [Cultured uncertainty. Thoughts on gestalttherapeutischen Halting] *Integrative Therapie 3 [Integrative Therapy 3]* Paderborn, 1994. 279 p.
 17. *Fengler J.* Soziologische und psychologische Gruppenmodelle. Modelle der Gruppe in Psychotherapie und sozialer Arbeit [Tekst] [*Sociological and psychological group models models of group psychotherapy in ind social work*] Petzold H., Fruemann R. (Hrsg.) Bd. 1. Paderborn: JunfermannVerl. [JunfermannVerl], 1986. 104 p.