

УДК 159.944.4:331.101.3  
DOI 10.35254/bsu/2024.69.44

*Пак С.Н.*  
*КГУ им.И.Арабаева,*  
*к.п.н., доцент*

*Бузурманкулова Ж.А.*  
*БГУ им.Карасаева,*  
*к.п.н., доцент*

## АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПОДХОДОВ И ТЕОРИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

### Аннотация

В статье представлен анализ современных подходов к изучению профессионального выгорания в условиях глобализации. Рассматриваются основные направления: феноменологический, психодинамический, когнитивно-поведенческий, экзистенциальный, социально-когнитивный и биопсихосоциальный подходы. Теоретическая база включает работы Маслоу, Бека, Франкла, Селье, модель Демеромти и Баккера, процессуальные модели Перлмана и Хартмана, исследования Бойко. Показано, что они дополняют друг друга, помогая глубже понять причины выгорания и разрабатывать эффективные стратегии его предотвращения. Анализируются диагностические инструменты, механизмы развития выгорания и методы профилактики. Особое внимание уделяется симптоматике и балансу между рабочими требованиями и ресурсами. Обосновывается необходимость интегративного подхода к профилактике и преодолению выгорания с учетом организационных факторов и индивидуальных особенностей работников в современных условиях.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, стресс, психологические подходы, феноменология, психодинамика, когнитивно-поведенческая терапия, экзистенциализм, социально-когнитивная теория, биопсихосоциальная модель, организационные факторы.

*Пак С.Н.*  
*И.Арабаев атындагы КМУ*  
*п.и.к, доцент*

*Бузурманкулова Ж.А.*  
*Карасаев атындагы БМУ,*  
*п.и.к, доцент*

## ПРОФЕССИОНАЛДЫК КҮЙГӨНДҮГҮН ИЗИЛДӨӨНҮН НЕГИЗГИ ЖАКЫНДАРЫН ЖАНА ТЕОРИЯЛАРЫН ТАЛДОО

### Кыскача мазмуну

Макалада глобалдашуу шартында кесиптик күйүп кетүүнү изилдөөнүн заманбап ыкмаларына талдоо берилген. Негизги багыттар каралат: феноменологиялык,

психодинамикалык, когнитивдик-жүрүм-турумдук, экзистенциалдык, социалдык-когнитивдик жана биопсихосоциалдык ыкмалар. Теориялык негизге Маслач, Бек, Франкл, Селье эмгектери, Демероути жана Баккердин модели, Перлман жана Хартмандын процесстик моделдери, Бойконун изилдөөлөрү кирет. Алар бири-бирин толуктап, күйүп кетүүнүн себептерин терең түшүнүүгө жана аны алдын алуунун натыйжалуу стратегияларын иштеп чыгууга жардам берери көрсөтүлгөн. Диагностикалык куралдар, күйүп кетүүнүн өнүгүү механизмдери жана алдын алуу ыкмалары талданат. Симптоматикага жана жумуш талаптары менен ресурстардын ортосундагы баланска өзгөчө көңүл бурулат. Заманбап шарттарда уюштуруу факторлорун жана кызматкерлердин жеке өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен күйүп кетүүнүн алдын алуу жана жеңүү үчүн интегративдик мамиленин зарылдыгы негизделет.

**Түйүндүү сөздөр:** кесиптик күйүп кетүү, стресс, психологиялык ыкмалар, феноменология, психодинамика, когнитивдик-жүрүм-турумдук терапия, экзистенциализм, социалдык-когнитивдик теория, биопсихосоциалдык модель, уюштуруу факторлору №

***Pak S.N.***

*KSU named after I.Arabaev  
Ph.D., Associate Professor*

***Buzurmankulova Zh.A.***

*BSU named after K.Karasaev,  
Ph.D, associate professor*

## ANALYSIS OF THE MAIN APPROACHES AND THEORIES IN THE STUDY OF PROFESSIONAL BURNOUT

### Abstract

This article examines contemporary approaches to studying professional burnout amid globalization, including phenomenological, psychodynamic, cognitive-behavioral, existential, social-cognitive, and biopsychosocial perspectives. The theoretical basis features works by Maslach, Beck, Frankl, Selye, the Demerouti and Bakker model, Perlman and Hartman's process models, and Boyko's research. These perspectives collectively enhance the understanding of burnout causes and inform effective preventive strategies. Diagnostic tools, burnout mechanisms, and prevention methods were reviewed, emphasizing symptomatology and the balance between work demands and resources. The necessity of an integrative approach to prevent and address burnout is underscored by considering organizational factors and individual worker characteristics in contemporary settings.

**Keywords:** professional burnout, stress, psychological approaches, phenomenology, psychodynamics, cognitive-behavioral therapy, existentialism, social cognitive theory, biopsychosocial model, organizational factors.

*Введение.* Профессиональное выгорание является одним из наиболее распространенных психологических феноменов в современном мире, затрагивающим работников различных сфер деятельности. Его влияние не ограничивается лишь ухудшением пси-

хологического и физического состояния отдельных работников, но также сказывается на эффективности работы организаций, повышая уровень текучести кадров, снижая производительность и ухудшая рабочий климат. В условиях глобализации и расту-

щей конкуренции, повышение требований к работникам, а также их взаимодействие с множеством стрессовых факторов стали катализаторами интенсивного роста случаев профессионального выгорания.

*Актуальность исследования* профессионального выгорания обусловлена его широким распространением в современных рабочих условиях, особенно в тех сферах, где работники сталкиваются с постоянным эмоциональным и психическим напряжением (например, в образовании, здравоохранении, социальной работе).

В последние годы внимание ученых и практиков к данной проблеме значительно возросло, что привело к созданию множества теоретических моделей и подходов, объясняющих причины, этапы и механизмы выгорания. Изучение этих моделей важно для более глубокого понимания явления, его диагностики, а также разработки эффективных методов профилактики и коррекции [1, с.2]. В контексте данной работы будет уделено внимание анализу основных теорий, подходов исследования профессионального выгорания. Современные подходы к изучению профессионального выгорания основаны на расширении понимания этого явления и включении новых перспектив, которые углубляют анализ причин, симптомов и последствий выгорания.

Можно выделить несколько основных направлений:

#### *1. Феноменологический подход.*

Этот подход фокусируется на описании симптомов и проявлений выгорания с точки зрения субъективного опыта человека. Он предполагает рассмотрение выгорания как уникального переживания, которое может включать эмоциональное истощение, потерю мотивации, цинизм и когнитивные трудности.

Основные характеристики:

- Исследование субъективного восприятия стресса и дискомфорта.
- Создание списков и шкал симптомов

(например, Шкала выгорания Маслач (МВИ)).

- Ориентация на понимание ощущений человека на различных стадиях развития выгорания.

Пример исследований: Маслач, Джексон и Лейтер в своих работах сосредотачиваются на оценке ключевых симптомов через специальный инструмент: шкалу МВИ (Maslach Burnout Inventory, которая стала классическим методом диагностики выгорания в различных профессиональных группах, позволяющая оценить три основные компоненты: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение профессиональных достижений [2, с.198].

Работы Маслач, Джексон и Лейтера подчеркивают важность понимания того, что профессиональное выгорание — это многоаспектное явление, которое включает как эмоциональные, так и когнитивные и поведенческие изменения.

#### *2. Психодинамический подход.*

Этот подход анализирует выгорание с точки зрения глубинных психологических процессов, скрытых мотивов и неосознанных механизмов защиты. Выгорание рассматривается как результат внутреннего конфликта, вызванного напряжением между профессиональными требованиями и личными ожиданиями.

Основные идеи:

- Подавленные эмоции и конфликт между внутренними мотивами (например, желание помогать и стремление к признанию).
- Роль непродуктивных психологических защит, таких как вытеснение, отрицание и проекция.
- Анализ причин выгорания через призму неосознаваемых ожиданий и неразрешенных внутренних конфликтов.

Пример исследований: Исследователи, такие как Маллер и Вильке, рассматривают выгорание у психологов и терапевтов как следствие неосознанных мотивов, таких как «спасательский комплекс»

— стремление психологов и терапевтов помогать и спасать людей любой ценой, необходимость контроля— этот мотив выражается в желании терапевтов и психологов держать под контролем процесс помощи и результаты работы, стремление к доминированию — неосознаваемое желание иметь власть над клиентами, влияние на их жизнь и решения.

Маллер и Вильке подчеркивают, что понимание этих неосознаваемых мотивов важно для профилактики выгорания у психологов и терапевтов. Развитие осознанности относительно своих внутренних мотивов и ограничений в помощи клиентам может помочь снизить эмоциональное напряжение и предотвратить истощение.

### *3. Когнитивно-поведенческий подход*

Этот подход акцентирует внимание на роли когнитивных и поведенческих факторов в развитии выгорания. Основное внимание уделяется тому, как человек интерпретирует и реагирует на стрессовые ситуации на работе.

Основные элементы:

- Изучение когнитивных искажений, таких как перфекционизм, преувеличение негативных последствий и занижение своих успехов.

- Роль негативных убеждений и автоматических мыслей, которые усиливают стресс и ведут к выгоранию.

- Терапевтические подходы, направленные на изменение когнитивных стратегий и обучение адаптивному поведению.

Пример исследований: Аарон Бек и Альберт Эллис предложили когнитивные схемы, которые помогают объяснить, как чрезмерное чувство ответственности или неадекватная самооценка могут способствовать выгоранию. Их подход фокусируется на том, как автоматические мысли, иррациональные убеждения и неадаптивные схемы могут формировать восприятие человеком себя и своей профессиональной деятельности, что, в свою очередь, увеличивает риск выгорания. Чрезмерное чувство ответственности

ности — у многих профессионалов, особенно в сфере помощи (например, врачи, психологи, социальные работники), может сформироваться убеждение, что они несут полную ответственность за успех и благополучие своих клиентов. Неадекватная самооценка — у многих профессионалов могут существовать когнитивные схемы, которые отражают заниженную самооценку или постоянную потребность в одобрении со стороны других.

Перфекционизм — еще одна когнитивная схема, описанная Бекком и Эллисом, связана с убеждением, что успех возможен только при абсолютной безошибочности и максимальной производительности. Бек и Эллис подчеркивали, что для борьбы с профессиональным выгоранием необходимо выявить и изменить эти иррациональные когнитивные схемы, заменяя их более реалистичными и гибкими установками.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), основанная на этих принципах, помогает людям осознать свои дисфункциональные мысли и реакции на стресс, что может значительно снизить вероятность выгорания.

### *4. Экзистенциальный подход*

Экзистенциальный подход связывает выгорание с потерей смысла работы и кризисом идентичности, который возникает у людей в профессиях, где есть высокие требования к самореализации и личной вовлеченности.

- Основные идеи:

- Потеря смысла в работе ведет к экзистенциальному кризису, ощущению бессмысленности и бесполезности своих усилий.

- Профессионалы, которые сталкиваются с несоответствием своих ценностей и целей работы, особенно уязвимы к выгоранию.

Пример исследований: работы Виктора Франкла и последователей экзистенциальной психотерапии помогают понять, как потеря смысла (переносить любые трудности и страдания, если видят перед собой важную цель или смысл), фрустрация

экзистенциального вакуума (когда люди не видят цели в своей жизни и не могут определить, для чего они работают), чувство беспомощности и отчуждения (ощущение собственной бессмысленности и неспособности влиять на исход своей работы усиливает чувство отчуждения от себя и мира), самотрансценденция (человек находит высшее удовлетворение, когда стремится выйти за пределы собственных нужд и служит чему-то большему, чем он сам.) могут быть из ключевых причин выгорания [3,с. 45-47].

Экзистенциальные идеи В. Франкла подчеркивают, что восстановление или переосмысление смысла в работе является важнейшим фактором в преодолении и предотвращении выгорания. Специалисты, страдающие от выгорания, могут извлечь пользу из экзистенциального подхода, который помогает найти новые смыслы и цели в их работе, даже в условиях высоких стрессов и сложностей.

#### *5. Социально-когнитивный подход.*

Социально-когнитивный подход подчеркивает важность окружающей среды и социального взаимодействия в развитии выгорания. Здесь внимание уделяется не только индивидуальным аспектам, но и влиянию рабочих условий, поддержке со стороны коллег и руководства, а также организационным факторам.

Основные идеи:

- Выгорание возникает в результате несоответствия между требованиями работы и возможностями их удовлетворить.

- Социальная поддержка на рабочем месте играет важную роль в снижении уровня выгорания.

- Организационные факторы, такие как управление рабочими нагрузками, политика признания успехов и баланс работы и отдыха, могут либо усугублять, либо смягчать проявления выгорания.

Пример исследований: модель ресурсов (JD-R, Job Demands-Resources Model) объясняет профессиональное выгорание как результат дисбаланса между

рабочими требованиями и доступными ресурсами. Эта модель, предложенная Э. Демеромти и А. Баккером, основывается на том, что рабочие условия можно разделить на две основные категории: рабочие требования и рабочие ресурсы [4,с.252-253].

Рабочие требования — это физические, психологические, социальные или организационные аспекты работы, которые требуют усилий от сотрудника и могут быть связаны с физическим или психологическим напряжением.

Рабочие ресурсы — это физические, психологические и социальные факторы, которые помогают сотруднику справляться с рабочими требованиями и развивать личную эффективность.

Модель JD-R подчеркивает важность поддержания баланса между рабочими требованиями и ресурсами для предотвращения выгорания. Она также акцентирует внимание на необходимости улучшения рабочего окружения через предоставление сотрудникам достаточных ресурсов для успешного выполнения своих обязанностей, что способствует их благополучию и продуктивности.

#### *6. Биопсихосоциальный подход*

Этот подход рассматривает выгорание через призму взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов. В рамках этого подхода выгорание анализируется как результат хронического стресса, который влияет на физиологические процессы, эмоциональное состояние и социальные взаимодействия.

Основные идеи:

- Хронический стресс может привести к нарушению регуляции вегетативной нервной системы, что способствует развитию психосоматических заболеваний.

- Психологические факторы, такие как стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция и уровень тревожности, играют важную роль в развитии выгорания.

- Социальные аспекты, включая под-

держку в семье и на работе, а также организационные факторы, оказывают влияние на уровень стресса.

Пример исследований: работы, изучающие влияние хронического стресса на здоровье, такие как исследования Ганс Селье о стрессе и адаптационных механизмах.

Селье выявил, что стресс может быть как положительным (эустресс), так и отрицательным (дистресс), но его длительное или чрезмерное воздействие, особенно дистресс, оказывает разрушительное влияние на организм. Он также рассматривал стресс как важный фактор в контексте профессионального выгорания. Хронический стресс на работе, сопровождающийся отсутствием восстановления и поддержки, приводит к эмоциональному истощению, деперсонализации и снижению продуктивности [5, с.32].

Исследования Ганса Селье предоставили основу для понимания того, как стрессовые факторы влияют на здоровье, и показали необходимость эффективного управления стрессом и восстановительных практик для предотвращения выгорания и заболеваний.

*Заключение.* Анализ основных моделей и теорий профессионального выгорания демонстрирует многогранность данного

явления и его зависимость от множества факторов, таких как эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты трудовой деятельности. Каждая из рассмотренных подходов, вносит свой весомый вклад в понимание выгорания, предоставляя различные перспективы на его причины, развитие и способы борьбы.

Подходы позволяют глубже осознать важность своевременной диагностики и вмешательства, подчеркивая необходимость индивидуального подхода к профилактике и коррекции выгорания в зависимости от профессиональной среды и личных характеристик работников. Важно отметить, что успешное противодействие этому феномену требует комплексного подхода, включающего как организационные изменения, так и развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости.

Таким образом, анализ теоретических и эмпирических данных о профессиональном выгорании не только расширяет представления о его механизмах, но и закладывает основу для разработки эффективных стратегий профилактики и вмешательства, направленных на снижение негативных последствий этого явления как для работников, так и для организаций в целом.

## Литература

1. Перлман, Б. Процессуальные модели профессионального выгорания / Б. Перлман, Э. А. Хартман // Журнал психологии. – 1982. – С. 2.
2. Маслач, К. Профессиональное выгорание: теория и исследование / К. Маслач, С. Джексон. – Москва : Институт психологии РАН, 2005. – С. 198.
3. Фирт, Г. Межличностные отношения и профессиональное выгорание: новые подходы / Г. Фирт, А. Мимс, Э. Ивански, Р. Шваб. – Москва : Наука, 2011. – С. 45-47.
4. Маслач, К. Профессиональное выгорание: теория и исследование / К. Маслач, С. Джексон. – Москва : Институт психологии РАН, 2005. – С. 252-253.
5. Бойко, В. В. Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Сударыня, 2000. – 32 с.