

# СОЦІОЛОГІЯ

---

УДК 130.1+141.2+1:001(075.8)

*И.С. Алексейчук*

Донецкий национальный университет, Украина

## ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ СМЫСЛА НАУЧНЫМИ СОЦИУМАМИ (НА ПРИМЕРЕ РАЗВИТИЯ СМЫСЛА ПОНЯТИЯ «СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ»)

Описаны 5 этапов исследования научных феноменов (на примере синдрома выгорания): этап «неосознанного» выделения феномена, этап обобщения и осознания, аналитический этап исследований, этап метаобзоров и этап – индикатор нового витка исследований. Современный этап исследований синдрома выгорания идентифицирован как этап метаобзоров.

**Актуальность исследования.** Прошло немногим более 30 лет после того, как американский исследователь Фройденбергер применил термин «синдром выгорания сотрудников» при описании психологического состояния у волонтеров служб психического здоровья, которое проявлялось в виде эмоционального истощения, разочарования и отказа от работы [1]. Во всем мире за эти три десятилетия выполнено более 2000 исследований, посвященных изучению, диагностике, коррекции и профилактике синдрома выгорания, опубликованы десятки книг и сотни обзоров в специализированных журналах. В Международной классификации болезней (МКБ-10) синдром выгорания выделен в отдельный таксон, обозначенный как «проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью», а Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала, что синдром выгорания является проблемой, требующей медицинского вмешательства.

По принятому ВОЗ определению (2001 г.) «синдром выгорания (burnout syndrome) – это физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе и усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям, а также употреблением алкоголя или других психоактивных средств с целью получить временное облегчение, что имеет тенденцию к развитию физиологической зависимости и (во многих случаях) суицидального поведения. Этот синдром обычно расценивается как стресс-реакция в ответ на безжалостные производственные и эмоциональные требования, происходящие от излишней преданности человека своей работе с сопутствующим этому пренебрежением семейной жизнью или отдыхом» [2, с. 9]. Иными словами, синдром выгорания может рассматриваться как реакция добросовестного сотрудника, возникающая в результате воздействия на него хронических профессиональных стрессов средней интенсивности. При этом должно выполняться очень важное условие – для того чтобы «выгореть» на работе вначале надо этой работой «загореться».

В результате многолетних исследований психологов был создан и стандартизован инструментарий для выявления синдрома выгорания [3]. Его применение в десятках стран и на всех континентах выявило, что «выгоревших на работе» довольно много, независимо от страны проживания, но наиболее высок уровень «выгоревших на работе» среди медиков, педагогов и социальных работников. Поэтому в середине 80-х годов

сформировалось чрезвычайно актуальное направление, в рамках которого ведется разработка методик предотвращения и коррекции выгорания. На рис. 1 представлена зависимость от времени общего количества публикаций, посвященных исследованию синдрома выгорания (burnout syndrome) в ведущих специализированных медицинских журналах. К началу 2008 года общее количество таких публикаций приближалось к 400 и подчинялось закономерностям «случайного» экспоненциального роста.

**Цель статьи** – исследование закономерностей развития смысла научными социумами (на примере развития смысла понятия «синдром выгорания»).

Весь период формирования массива знаний о синдроме выгорания, его диагностике, коррекции и профилактике можно поделить на 5 больших этапов. Первый этап (самый длительный и наименее изученный) можно назвать «этапом до 1974 года». Суть этого этапа в том, что до публикации Фройденбергера [1] в 1974 году синдром выгорания существовал и наносил ущерб здоровью людей, но научные сообщества медиков и психологов этого не осознавали. Точнее говоря, социум ощущал, но не воспринимал, не осознавал этот феномен как отдельную нозологическую сущность. Поэтому первый период можно обозначить еще и как период «неосознанного феномена выгорания».

Так в 1897 году русский писатель А.И. Куприн опубликовал рассказ «Недоумение» [4, с. 189-198], в котором в общих чертах описал синдром выгорания у инженера Пчеловодова, попавшего по ошибке в психиатрическую больницу. Этот рассказ был написан через два года после посещения корреспондентом А.И. Куприным Киевской психиатрической больницы, где он, вероятно, и узнал о подобном случае [4, с. 575]. Александр Иванович был не одинок в своем стремлении точно описать подобный уникальный феномен. В 1898 году А.П. Чехов в своем рассказе «Ионыч» [5] описал основные симптомы выгорания у земского врача Старцева Дмитрия Ионовича [5, с. 111-117]. А.П. Чехов достаточно подробно описал физическое истощение (отдышку, ожирение), эмоциональное (сужение контактов; раздражительность и грубость по отношению к больным и персоналу клуба, жильцам дома, который Ионыч намеревался приобрести) и умственное истощение Ионыча.

Рассказы А.И. Куприна и А.П. Чехова – не единственные документы «периода неосознанного феномена выгорания», но они интересны тем, что созданы еще до рождения Ганса Селье (1907 – 1982) – одного из создателей теории стресса. В этот ранний период исследования выгорания данный феномен «выделяли из среды» различными способами и в различных формах представители многих культур – например, Томас Манн в своем романе «Будденброки» (1902 г.) [6, с. 544-560] выполнил это в художественной форме, а русские гигиенисты начала XX века – в научной. Так, группа А.С. Шафрановой (1925 г.), целеустремленно искавшая «общий критерий трудности и вредности» педагогической деятельности, вероятно, впервые детально изучила условия и механизмы возникновения профессиональной дезадаптации учителей [7, с. 58]. Но многочисленные научные сообщества психологов и медиков не «осознавали» подаваемых им сигналов.

Следует отметить, что З. Фрейд в аналогичной ситуации потребовалось почти 9 лет, А. Флемингу – 13 лет, а Х. Колумбу – 25 лет для того, чтобы современные им научные сообщества адекватно восприняли предлагаемые новшества. Без иронии можно сказать, что этим исследователям «счастье улыбнулось» быть понятыми при жизни. В случае с синдромом выгорания ситуация была сложнее – для того чтобы его «осознать», было необходимо наличие развитых понятий «личность», «гомеостаз», «адаптация» и «стресс». На формирование и развитие этих понятий потребовалось три четверти века. Поэтому, когда в 1960 году Грэм Грин опубликовал свой рассказ

«Burnout case» с описанием случая выгорания – этот знак в очередной раз не «восприняли» научные сообщества медиков и психологов. И не следует никого обвинять – просто существуют объективные законы научного познания – к 1960 году понятия «личность», «гомеостаз», «адаптация» и «стресс» были уже на высоких уровнях развития, но не было еще сформировано понятие «психологический стресс». В 1960 году научные сообщества оперировали понятием «стресс» в его классическом смысле, т.е. рассматривали его лишь как физиологический феномен, описанный в ранних работах Г. Селье.

Фройденбергер «успел» опубликовать свои обобщения вовремя [1], т.к. именно к середине 70-х годов специалисты по стрессу уже сформировали понятие «психологический стресс» [8], [9]. Таким образом, к 1974 году научные сообщества накопили достаточный объем эмпирических данных для осознания феномена психологического стресса, и начался второй этап в развитии знаний о синдроме выгорания. На этом этапе, в отличие от первого этапа с его уникальными и неповторимыми проявлениями выгорания, исследователи оперировали с повторяемым, воспроизводимым и обобщенным синдромом выгорания. Наконец-то они увидели обобщенный феномен (своеобразный «лес» вместо отдельных и разрозненных «деревьев»), который и был наконец-то обозначен как «выгорание персонала». Вначале это «осознали» лишь представители англоязычного психологического сообщества, а англоязычные медики задержались пока на первом этапе еще на несколько лет.

Если обратиться к рис. 1, то станет ясно, что первые публикации по проблеме burnout syndrome в реферируемых англоязычных медицинских журналах появились в 1981 году, т.е. через 7 лет после публикации работы Фройденбергера (1974). Следует добавить, что первые обзоры по этой проблеме в этих же источниках появились еще через 7 лет, т.е. в 1988 году. Период «осознания» феномена выгорания англоязычным сообществом закончился в 1981, когда Кристина Маслач (в настоящее время проректор по научной работе Калифорнийского университета в Беркли) и ее аспирантка Сюзан Джексон (в настоящее время профессор университета Рутгерс) опубликовали результаты стандартизации ныне всемирно известного теста MBI (Maslach Burnout Inventory), предназначенного для исследования синдрома выгорания количественными методами [10]. Именно группа К. Маслач первой начала системно работать с синдромом выгорания в так называемом аналитическом режиме, т.е. определять содержание сущности выгорания научными методами, количественно измеряя внутренние и внешние связи этого объекта и содержание его составляющих. Этот третий этап в исследовании феномена выгорания длился почти четверть века, начавшись с появлением первого варианта MBI, а закончился буквально через 4 – 5 лет после появления его последнего варианта.

Эмпирические исследования аналитического периода были посвящены изучению взаимосвязи отдельных составляющих выгорания и разнообразных факторов внешней и внутренней среды. В результате двух десятилетий интенсивных поисков были количественно исследованы влияния трех десятков факторов, которые могли значимо воздействовать на психоэмоциональное выгорание. Ими оказались: возраст, пол, уровень образования, семейное положение, стаж работы, этническая и расовая принадлежность, место жительства, социально-экономический статус, уровень зарплаты, «личностная выносливость», индивидуальные стратегии сопротивления выгоранию, locus контроля, самооценка, тип поведения А, нейротизм, экстраверсия, эмпатия, условия работы, рабочие перегрузки, дефицит времени, продолжительность рабочего дня, содержание труда, число клиентов/пациентов, острота проблем пациентов, глубина контакта с пациентом, участие в принятии решений, самостоятельность в своей работе, наличие обратной связи в организации, состояние здоровья и самочувствия и т.д. Достаточно полно эти факторы описаны в обзоре В.Е. Орла (2001), как бы подводящего основные итоги этого периода [11] и содержащего ссылки на восемь десятков ведущих работ этого времени.

К концу 90-х годов XX века аналитический подход в исследовании феномена выгорания, в основном, выполнил свою задачу. При этом было опубликовано большое количество исследований, дублирующих друг друга, перепроверяющих и уточняющих те или иные особенности феномена. В то же время работы, генерирующие новые идеи и подходы, составляли незначительное меньшинство от общего количества. Вызвано это было тем, что основной объем публикаций этого периода составляли работы различных групп, которые со значительным опозданием начинали исследования синдрома выгорания и пытались быстро освоить исследовательские технологии, «войти в проблему и догнать» передовые научные коллективы. Но все они неизбежно проходили через основные этапы развития познания феномена – его осознание и аналитическую стадию.

Сама К. Маслач очень быстро «осознала» феномен выгорания, поэтому ее группа быстрее всех перешла к аналитической стадии исследований синдрома, вероятно, быстрее всех научных групп середины 70-х годов. Для этого были свои причины – в момент выхода в 1974 году работы Фройденбергера [1] Кристина Маслач уже работала в этом направлении, исследуя когнитивные способности людей, находящихся в стрессе. Поэтому она не нуждалась в переобучении либо дополнительном обучении и приобретении необходимого профессионального и житейского опыта. Многим же исследователям для этого потребовалось дополнительное время, поэтому процесс «осознания» проблемы всем англоязычным сообществом психологов растянулся почти на 7 лет. Вызвано это, прежде всего, тем что сам процесс «осознания» лимитировался случайными процессами, не было никакого единого директивного органа и управляющей структуры.

На аналитическом этапе скорость генерации новых знаний была пропорциональна объему уже известной информации – такие зависимости приводят к экспоненциальному (взрывообразному) росту, что и демонстрирует начальный участок рис. 1. Чем больше статей опубликовано к определенному году, тем больше читателей их прочитает и тем больше вероятность того, что в будущем они напишут статьи на эту тему. Проблема синдрома выгорания стала освещаться в обзорах, книгах, учебниках. С нейзнакомилось все большее количество специалистов. И если бы эта проблема была решена, то генерация новых знаний прекратилась бы. До сих пор этого не произошло и, например, за 2006 год было опубликовано в 1,5 раза больше статей (31 статья), чем за 2005 год (20 статей). Дело в том, что с 2000 года скорость появления новых публикаций по проблеме синдрома выгорания стабилизировалась в среднем на уровне 20 публикаций в год. Если не вникать в суть проблемы и формально анализировать зависимость, представленную на рис. 1, то можно было бы ожидать, что это направление уже прошло свою критическую точку и через 7 – 10 лет исчерпает себя и войдет в состояние стабилизации, а позже – застоя. Но этого пока не произошло. Однако уже в 2006 году изменилась многолетняя тенденция обсуждаемого направления – несколько снизилось абсолютное количество обзоров (в 2006 году опубликовано 6 обзоров вместо традиционных 8 обзоров в год). При этом относительное количество обзоров сократилось существенно, почти в 2 раза, и эта тенденция сохранилась в 2007 году. Это указывает на важные изменения в структуре обсуждаемого направления, которое развивается в настоящее время экстенсивным способом за счет «вхождения» в проблему новых научных коллективов Латинской Америки, Ближнего Востока, Прибалтики и Восточной Европы. Такие изменения в структуре информационных потоков указывают не на возможное состояние застоя, а на то, что направление исследования синдрома выгорания выходит на новый этап своего развития, который можно назвать этапом метаобзоров. Этот очередной этап в развитии исследований начал формироваться давно, но лишь с 2000 года оформился как самостоя-

тельный. Именно после 2000 года опубликовано более половины всех обзоров по данной проблеме (для общего количества публикаций о синдроме выгорания в реферируемых медицинских журналах).

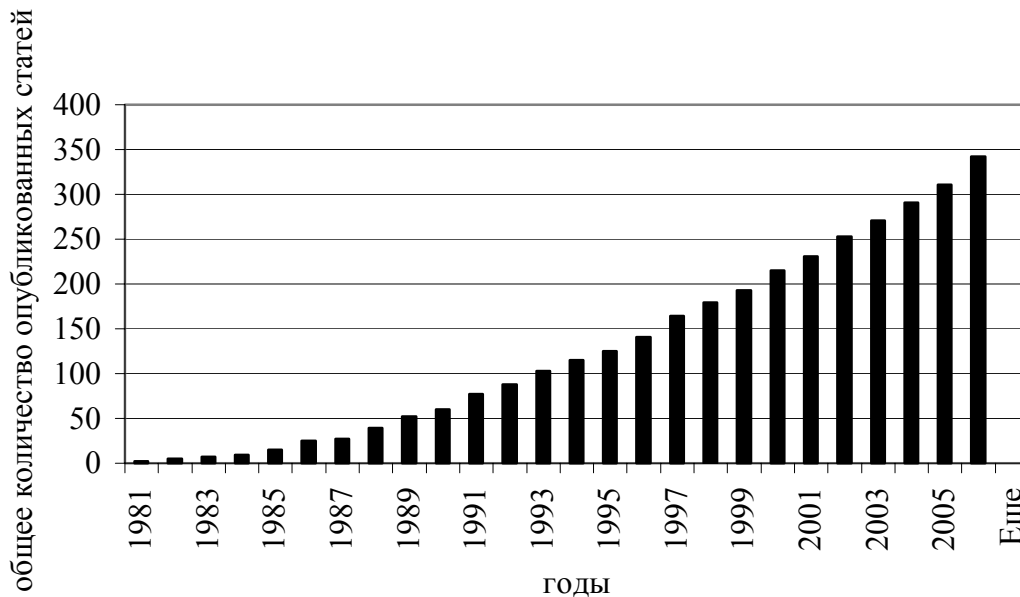


Рисунок 1 – Зависимость от времени общего количества журнальных статей, посвященных исследованию синдрома выгорания

Развитие познания на этапе мета обзоров осуществляется по спирали, описанной еще Г. Гегелем: от некоторого качества (в случае исследования синдрома выгорания это качество – некоторая целостность, описанная к концу 90-х годов с помощью трех десятков признаков и имеющая свои состояния на оси «выгоревшие – невыгоревшие») к количеству и мере (в нашем случае – это величины математических ожиданий выгорания, описывающие норму и отклонение от нее), а от них вновь возвращение к качеству, но уже иному, на ином уровне смысла, т.е. возвращение к более высоко-развитому целому, возможно, к новому понятию.

Кроме того, что этап метаобзоров имеет сложную структуру и развивается по спирали, он еще содержит специальный подэтап, обозначающий начало каждого нового витка в развитии метаобзоров. Такой «этап – индикатор нового витка» характеризуется различными, часто противоположными смыслами, которые связываются с одним и тем же феноменом.

Подобная ситуация в настоящее время сложилась в исследовании синдрома выгорания. Сообщество психологов рассматривает синдром выгорания как феномен нормы [12, с. 393-410], а медицинское сообщество – как патологию, имеющую соответствующую позицию в МКБ-10. Такая ситуация может дать новое понимание сущности синдрома выгорания, например, как процесса профессиональной деформации, находящегося в пределах нормы возрастных изменений личности с 25 и более годами профессионального стажа, в дополнении к традиционному пониманию сущности синдрома выгорания как патологического процесса, который может возникнуть при определенных условиях даже в начале профессиональной карьеры. При этом вероятно появление двух новых понятий – понятия психологического выгорания, под которое можно подвести нормальные процессы, происходящие с личностью при длительном воздействии стрессов средней интенсивности, и медицинского понятия выгорания, под

которое могут быть подведены острые необратимые процессы, происходящие с личностью в этих же условиях. Будет ли это так, либо психика человека организована иначе, можно узнать лишь после экспериментальной проверки и анализа результатов применения существующих методик профилактики и коррекции синдрома выгорания на очередном витке метаобзоров.

Следует отметить, что каждый виток на этапе метаобзоров имеет в своей структуре стадии «индикатора», «неосознанного» феномена, «обобщения – осознания» и аналитическую стадию. Все предыдущие этапы развития познания как бы повторяются вновь, но более быстро и на более высоком уровне абстрагирования.

Размерность (масштаб) одного витка на этапе метаобзоров совпадает с размерностью (масштабом) докторской диссертации, т.е. виток соразмерен новому направлению исследований. Наглядным примером такого витка в познании синдрома выгорания является докторская диссертация В.Е. Орла – декана психологического факультета Ярославского университета [12]. В этой работе посредством тщательной эмпирической и теоретической ревизии основных положений, полученных на предыдущих этапах исследования выгорания, выполнено переосмысление этого информационного массива с позиций системного подхода. Аналогичную роль своеобразных «точек роста» для новых витков исследований сыграли работы [2], [3], [13].

## Выводы

Практически каждая научная группа, начинающая работу по исследованию синдрома выгорания, проходит через 5 этапов познания этого феномена:

1. «Неосознанное» выделение синдрома выгорания из среды. Основу для этого дает собственный житейский и профессиональный опыт. Сам феномен воспринимается как отдельный, изолированный, частный случай. При этом фиксируются лишь его внешние проявления. Для синдрома выгорания они описаны давно – это физическое, эмоциональное и умственное истощение.

2. Этап «осознания» и обобщения феномена. На этом этапе начинается качественное выделение внутреннего содержания феномена, его внешних и внутренних связей. Основной признак этого этапа – широкое использование нового имени – «синдром выгорания».

3. Аналитическое исследование обобщенного концепта. На этом этапе выполняется описание различных форм и закономерностей исследуемого явления количественными методами. Важным элементом этого этапа является расширение (или сужение) смысла исследуемого феномена. В нашем случае это легко проследить на примере эволюции опросника МВІ, когда за 25 лет исследований зона его применения расширилась от помогающих профессий «субъект – субъектного» типа до практически любых специальностей, включая металлургов, операторов телефонных станций и ЭВМ, т.е. стала включать профессии «субъект – объектного» типа. А первоначально считалось, что выгоранию подвержены лишь сотрудники медицинских и благотворительных организаций [1]. Завершается этап построением внутренней структуры исследуемого явления [12] и переходом от парциального, фрагментарного анализа к исследованию целостного феномена. В случае с синдромом выгорания это привело к восприятию его как процесса, а не как некоего состояния. Таким образом, этап завершился переходом от «фотографического», застывшего, изображения к «видеоизображению», дающему информацию об изменениях феномена во времени.

4. Этап метаобзоров. На этом этапе накопленной информации уже достаточно для исследования феномена как саморазвивающейся сущности, т.е. исследования его этиологии и генезиса. Поэтому информацию об исследуемом явлении, полученную на

всех предыдущих этапах, тщательно фиксируют, перепроверяют, анализируют и интерпретируют. Для этих целей используют, прежде всего, технологию метаобзоров, охватывающих весь жизненный цикл получения знаний об исследуемом явлении. Типичный прием этого этапа – построение зависимостей (рис. 1) методом кумулятивных сумм для определения стадии жизненного цикла исследования.

5. Этап – индикатор нового витка. Этап метаобзоров имеет сложную структуру и развивается по спирали, включающей специальный подэтап, являющийся индикатором начала каждого нового витка в развитии метаобзоров. Этап – индикатор нового витка характеризуется различными, часто противоположными смыслами, которые связываются с одним и тем же феноменом.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Freudenberger H.J. Staff burnout // J. of Social Issues. – 1974. – Vol. 30. – P. 159-165.
2. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция. – К.: Сфера, 2004. – 272 с.
3. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach Burnout Inventory Manual. – Palo Alto, California: Consulting Psychological Press Inc., 1996. – 52 p.
4. Куприн А.И. Собрание сочинений: В 6 т. – М.: Гос. изд-во худ. лит., 1957. – Т. 2: Произведения 1896 – 1901 гг. – 590 с.
5. Чехов А.П. Избранные произведения: В 3 т. – М.: Гос. изд-во худ. лит., 1960. – С. 100-117.
6. Манн Т. Будденброки: Пер. с нем. – М.: Правда, 1985. – 704 с.
7. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57-64.
8. Вейн А.М. Предисловие к сборнику научных трудов, посвященных эмоциональному стрессу // Роль эмоционального стресса в генезе нервно-психических заболеваний. – М., 1977. – С. 3-4.
9. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R.S. Cognitiv processes as mediators of stress and coping // Human stress and cognition: An information processing approach. – N.Y.: Willey, 1979. – P. 265-298.
10. Maslach C., Jackson S. The measurement of experienced burnout // J. Occup. Behav. – 1981. – Vol. 2. – P. 99-113.
11. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. – Т. 1, № 1. – С. 90-101.
12. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дисс... д-ра психол. наук: 19.00.03. – Ярославль, 2005. – 449 с.
13. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives // Applied and Preventive Psychology. – 1998. – Vol. 7. – P. 63-74.
14. Тоффлер Э. Третья волна: Пер. с англ. – М.: АСТ, 1999. – 784 с.
15. Иноземцев В.Л. За десять лет. К концепции постэкономического общества. – М.: Academia, 1998. – 576 с.

### *И.С. Алексейчук*

#### **Закономірності розвитку смислу научними соціумами (на прикладі розвитку смислу поняття «синдром вигорання»)**

Описані 5 етапів дослідження наукових феноменів (на прикладі синдрому вигорання): етап «неусвідомленого» виділення феномену, етап узагальнення і усвідомлення, аналітичний етап досліджень, етап метаоглядів і етап – індикатор нового витка досліджень. Сучасний етап досліджень синдрому вигорання ідентифіковано як етап метаоглядів.

### *I.S. Alekseychuk*

#### **Lows of sense development by scientific societies (example of «burnout syndrome» sens development)**

5 investigation stages are described: a stage of the «not realized» allocation of a phenomenon, a generalisation and realization stage, an analytical stage of research, a meta reviews stage and a stage – indicator of a new coil of research.

*Статья поступила в редакцию 22.01.2008.*