

**РОЛЬ ДИНАМИЧЕСКОГО СТЕРЕОТИПА В ФОРМИРОВАНИИ  
ПАТОГЕННОЙ МОДЕЛИ ОБРАЗА ЖИЗНИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО «ВЫГОРЕВШИХ» РАБОТНИКОВ**

**И.Н. Некрасова**

*Аннотация.* Рассмотрены психофизиологические механизмы регуляции патогенной модели образа жизни личности в ситуации профессионального дистресса. На основе представлений о рефлексорной природе психики проанализирована роль жизненного опыта личности в формировании синдрома профессионального выгорания.

*Ключевые слова:* автоматизмы, динамический стереотип, образ жизни, профессиональное выгорание, стресс, условный рефлекс.

**THE ROLE OF A DYNAMIC STEREOTYPE IN FORMATION  
PATHOGENIC MODEL OF LIFESTYLE PROFESSIONALLY «GREAT»  
WORKERS**

**I.N. Nekrasova**

*Annotation.* Psychophysiological mechanisms of regulation of the pathogen model of a person's lifestyle in the situation of professional distress are considered. On the basis of ideas about the reflex nature of the psyche, the role of the individual's life experience in the formation of the burnout syndrome

*Keywords:* automatisms, dynamic stereotype, lifestyle, professional burnout, stress, conditioned reflex.

Психофизиологический аспект регуляции состояния работника в ситуации дистресса профессионального выгорания рассматривается как актуальное исследовательское направление в современной психологии труда (Бодров В.А., 2003; Корытова Г.С., 2001; Орёл В.Е., 2005). В контексте метасистемного подхода (Турчин В.Ф., 2000), представляющий профессиональный дистресс комплекс патогенных взаимосвязей в системе «психика» – «среда» – «организм» будет носить сложно организованный иерархический, автоматизированный,

рефлекторной природы характер. Согласно метапсихологической трактовке (Гарбер И.Е., 2007) профессиональное выгорание можно понимать и как психический процесс, и как психическое состояние, поэтому поведение «выгоревшего» работника на уровне личностных структур и соматических систем организма может быть представлено как комплексный неспецифический ответ на условия стресса. Данный ответ носит многоуровневую детерминацию (психофизиологический, социально-культурный, личностно-субъектный уровни) и обусловлен не только психофизиологическим ресурсом личности «выгоревшего» работника, но и системой его субъективных базовых ценностно-смысловых и мотивационно-потребностных ориентаций. Поэтому, обусловленный физическими и эмоциональными перегрузками работника профессиональный дистресс, представляющий неконструктивную реакцию на интенсивные условия труда, может рассматриваться как неэффективный механизм ценностно-смысловой регуляции субъективного отношения «выгоревшего» работника к профессиональному стрессу. Вследствие этого, профессиональное выгорание предлагается понимать как результат образования патогенной модели образа жизни «выгоревшего» специалиста, в структуре которой нарушена динамическая регуляция распределения активности работника в таких жизненно важных сферах как «Я-личное» и «Я-профессиональное».

Поскольку смысловая модель образа жизни личности не является релевантной по отношению к изменяющимся условиям ее жизни (Толстых В.И., 1975), согласно принципам вероятностной детерминации и многоуровневого строения психики, образ жизни «выгоревшего» работника можно трактовать как совокупность неэффективных психических автоматизмов (патогенных реакций, моделей поведения, смысловых комплексов) обусловленных его жизненной ситуацией.

В этой связи диагностическая репрезентация особенностей реализации профессиональной деятельности в состоянии дистресса может быть представлена в форме ценностно-смысловых ориентиров, обозначающих субъективное отношение «выгоревшего» работника к себе и другим, к социуму и результатам собственного труда, что

рассматривается как совокупность содержательных компонентов более крупной интегральной характеристики личности такого работника – его образа жизни.

В этом смысле профессиональное «выгорание» – это комплементарная определенным условиям жизненной и профессиональной ситуации личности, ее социокультурным приоритетам автоматизированная ценностно-смысловая модель отношения к профессии и жизни в целом. Стереотипы профессионального поведения в рамках реализации данной модели жизненных отношений осознанно или неосознанно воспроизводятся личностью на основе своей способности встраивать внешне заданные стимулы в субъективную систему собственных личностных смыслов. При этом, функционально связанные с образом жизни структурные компоненты личности (образ-Я, ментальные структуры сознания, самооценка, жизненный опыт) предлагается трактовать как метасистемные детерминанты причинно-следственных связей в контексте профессиональной репрезентации личности как сложной самоорганизующейся психобиосоциальной системы.

Однако, несмотря на широкий исследовательский ракурс разработки проблемы профессионального выгорания, недостаточно разработаны психофизиологические механизмы регуляции и формирования эмоционально-динамических, когнитивных и поведенческих компонентов профессионального дистресса в контексте их взаимосвязи с жизненной историей личности и ее образом жизни. Обозначенный исследовательский аспект характеризуется определенной теоретической новизной и практической значимостью, так как изучение профессионального выгорания как фрагмента жизненной истории личности «выгоревшего» профессионала в контексте представлений о психофизиологической природе профессионального дистресса позволит рассматривать вопросы коррекции и профилактики профессионального кризиса с точки зрения исправления неэффективных автоматизированных ценностно-смысловых комплексов личности. Данные автоматизированные комплексы формируются в контексте жизненной истории на ранних этапах онтогенеза и закрепляются в ментальных структурах сознания

«выгоревшего» специалиста в виде эмоционально-динамических и содержательно-смысловых характеристик системы его ведущих жизненных представлений.

Принимая во внимание нейронную природу формирования психосоматических реакций на производственный стресс (Бехтерева Н.П., 1974), симптоматику профессионального выгорания можно рассматривать как результат патологически организованной деятельности нервных центров коры головного мозга, обусловленных патологическим очагом нейронного возбуждения, так называемого, патологического нейронного комплекса (далее по тексту ПНК – патологический нейронный комплекс).

При этом, патологический очаг возбуждения нейронов (ПНК) продолжает свое функционирование даже в условиях снятия внешних, «запускающих» его функционирование, патогенных стимулов профессиональной среды (Павлов И.П., 1951). Поскольку производственные нагрузки рассматриваются в качестве неспецифических раздражителей, воздействующих на нервную систему работника, профессиональное выгорание можно представить как совокупность неэффективных приспособительных реакций организма и психики в ответ на активацию нервных центров, отвечающих за главные потребности личности в условиях потенциальной или явной угрозы со стороны среды окружения. Из множества сложно детерминированных условных рефлексов профессиональной деятельности, образующихся в процессе труда как оперативное приспособительное профессиональное поведение, применительно к устоявшимся условиям организации профессиональной деятельности у специалиста со временем отрабатывается целостная и адекватная условиям труда система профессионально ориентированных условно-рефлекторных актов (ценностно-смысловых детерминант).

Такая система взаимосвязанных условных рефлексов профессиональной деятельности образует динамический стереотип профессионального поведения специалиста (патологический динамический стереотип – ПДС в дальнейшем по тексту). В рамках данного ПДС каждый рефлекс занимает определенное место в коре головного мозга и обслуживает ценностно-смысловую регуляцию

поведения специалиста применительно к устоявшимся определенным стрессовым условиям.

Согласно работам В.М. Бехтерева и И.П. Павлова, приспособительная функция высшей нервной деятельности является естественным проявлением психики в ситуации адаптации человека к условиям выраженных профессиональных нагрузок. При этом на основе протекания кортикации нервных процессов кора больших полушарий головного мозга выполняет роль «распорядителя и распределителя» всех жизненных функций (Бехтерева Н.П. , 1974; Павлов И.П., 1951). Следовательно, адаптационная подстройка работника к условиям-вызовам внешней профессиональной стрессовой среды будет осуществляться средствами условно-рефлекторных, опосредованных индивидуальной жизненной историей, автоматизированных и вербально оформленных смысловых и поведенческих комплексов личности.

Можно резюмировать, что ПДС профессиональной деятельности – это результат неэффективной социализации личности на ранних этапах социогенеза, а, следовательно, результат неконструктивных представлений человека о себе, о мире предметных вещей и социальных явлений, что опосредовано особенностями жизненного опыта и образа жизни личности профессионально «выгоревшего» педагога. Так как в основе функционирования ПДС находится актуализация автоматизированных неспецифических нейронных очагов возбуждения (патологических нейронных доминант), то с психофизиологической точки зрения, можно утверждать, что образование нейронной доминанты в коре головного мозга обусловлено или длительностью, или активностью воздействующего раздражителя. Представляется, что в контексте этого коррекция профессионального выгорания – это «слом» неэффективного ПДС, что всегда сопряжено с проявлением глубоких эмоциональных переживаний личности, субъективного дискомфорта и внутриличностными конфликтами. На психофизиологическом уровне «слом» ПДС требует смены функциональной доминанты, перестройки нейронных и сложившихся неконструктивных условно рефлекторных связей, которые оформляют состояние профессионального дистресса как системный смысловой

кризис личности.

Отметим, что автоматизмы рефлексов появляются в результате рефлекторной связи, когда более сильный очаг возбуждения в коре головного мозга «притягивает» к себе возбуждение менее сильного. Повторная актуализация условно-рефлекторных связей в данном направлении приводит к их автоматическому «сцеплению» (Павлов И.П., 1951). При этом, автоматизированные рефлекторные комплексы обслуживают не только текущую повседневную производственную деятельность, но и способны трансформироваться в неэффективные автоматизмы системы жизненных отношений, вследствие чего образуют патогенные доминанты в работе центральной нервной системы выгоревшего работника и распространяют свое влияние не только на сферу жизнедеятельности «Я-профессиональное», но и «Я-личное».

При многократном повторении системы раздражителей патологические доминанты фиксируются и синтезируются в единое целое, связывая свое функционирование в единую цепь патогенных сложных условных рефлексов профессионального поведения, которые в определенном закрепленном порядке легко воспроизводятся не только системой стартовых привычных раздражителей (например, профессиональные перегрузки), но и одним из раздражителей этой системы. При этом, ПДС профессиональной деятельности, лежащий в основе профессионального выгорания, является выражением особого принципа работы мозга – системности (Анохин П.К., 1980; Бехтерева Н.П., 1974), вследствие чего на сложные комплексные воздействия среды мозг реагирует не как на ряд отдельных изолированных раздражителей, а как на целостную систему.

Проявляется это в том, что осознавая стресс-факторы как условия организации сугубо профессиональной среды, человек не может справиться с произвольно актуализирующимися психосоматическими последствиями переживания стрессовых воздействий, которые системно распространяются и на не связанное с профессиональной деятельностью жизненное пространство личности «выгоревшего» специалиста. Актуализация автоматизированных очагов нервного возбуждения происходит вне контекстуальной связи с травмирующей

ситуаций профессиональной деятельности. Именно в этом и проявляется эффект отчуждения профессионального выгорания от контекста травмирующей профессиональной ситуации, когда личность специалиста уже не включена в процесс выполнения стрессовой профессиональной деятельности, однако, даже осознав это, самостоятельно избавиться от проявления симптоматики профессионального дистресса уже не может. Аналогично объясняется «запуск» ПНК как очагов патологического возбуждения стимулами, которые уже не связаны с ситуаций патогенно организованной профессиональной деятельности, что также основывается на сложной рефлекторной и метасистемной природе организации человеческой психики.

В этой связи представляется целесообразным понимать синдром профессионального выгорания как неспецифической рефлекторной природы, сложно детерминированный, функционально целостный в рамках требований гомеостаза в диаде «организм – среда» неконструктивный ПДС.

Представления о нелинейной природе психики и ее сложной метасистемной детерминации (Турчин В.Ф., 2000) в контексте применения метасистемного подхода к интеграции психологии (Гарбер И.Е., 2007), позволяет сделать вывод, что синдром профессионального выгорания, также как и ПДС, носит социально опосредованный, отражательный характер. Это позволяет рассматривать профессиональное выгорание и ПДС как проявления апперцептирующей функции сознания, когда ментальные структуры сознания личности, отражающие ее прижизненный опыт образуют устойчивый динамический рефлекторный комплекс, опосредующий профессиональное поведение. Поэтому профессиональный ПДС детерминируется не только конкретными стимулами в рамках определенной стрессовой профессиональной деятельности, но и всей предшествующей жизнедеятельностью человека, его жизненным опытом. Обобщая изложенное, можно сделать следующие выводы:

– синдром профессионального выгорания – это ПДС неэффективной профессиональной деятельности, комплементарный содержательно-смысловым и эмоционально-динамическим

характеристикам образа жизни личности «выгоревшего» специалиста;

– в основе ПДС находятся автоматизированные неэффективные смысловые и поведенческие модели, оформляющие образ жизни личности «выгоревшего» специалиста и представляющие его апперцептивный опыт.

#### Библиографический список

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М.: Наука, 1980. С. 79 – 109; С. 109 – 134.

2. Бехтерева Н.П. Нейрофизиологические аспекты психической деятельности человека. 2-е изд. Л.: Медицина, 1974. С. 37 – 69; С. 68 – 149.

3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2003. С. 190 – 230.

4. Гарбер И.Е. Метапсихологический подход к интеграции психологии // Теория и методология психологии / Отв. ред А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 484 – 501.

5. Корицова Г.С. Проявление синдрома выгорания в педагогической деятельности // Психология и психотерапия: Сб. тезисов всероссийской конференции / Отв. ред. И.Л. Соломин. СПб., 2001. С. 10 – 12.

6. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Ин-т психологии РАН, 2005. 330 с.

7. Павлов И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. Полн. собр. соч., т. 4., 2 изд. М.: Изд-во Академии Медицинских наук СССР, 1951. С. 87 – 169; С. 135 – 178.

8. Толстых В.И. Образ жизни: Понятие, реальность, проблемы. М.: Политиздат, 1975. 184 с.

9. Турчин В.Ф. Феномен науки: Кибернетический подход к эволюции. М.: Наука, 2000. 239 с.