

5. Филиппова О.В. Влияние СМИ на развитие детской агрессивности <http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/38101.php> (дата обращения, июль 2016)

6. https://wciom.ru/news/ratings/polzovanie_internetom (дата обращения, апрель 2017)

7. https://wciom.ru/news/ratings/polzovanie_televidenie (дата обращения, апрель 2017)

УДК 159.9

В.Н. Гордиенко, Т.И. Солодкова
V.N. Gordienko, T.I. Solodkova
Управление образования Администрации
города Усть-Илимска,
МАОУ «Городская гимназия № 1»
Department of Education in Ust-Ilimsk
Gymnasium № 1 in Ust-Ilimsk

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ MODERN APPROACHES TO THE PROBLEM OF BURNOUT PREVENTION.

В статье представлен обзор современных подходов к проблеме профилактики синдрома выгорания и показано, что эвристическим потенциалом в решении вопросов превенции синдрома выгорания обладают ресурсный и комбинированные подходы. Ресурсный подход определяет такие психологические процессы, состояния и свойства личности, которые выступают в качестве психологической опоры и мишени профилактики синдрома. Согласно комбинированному подходу эффективные программы профилактики синдрома должны быть направлены как на организационные, так и на личностные изменения.

The article presents the review of modern approaches to the problem of burnout prevention and shows that the resource and combined approaches possess heuristic potential in the burnout prevention. The resource approach identifies psychological processes, states characteristics of personality which work as the psychological basis of burnout prevention. According to the combined approach effective programs of burnout prevention must be focused on both organizational and personal changes.

Синдром выгорания, профилактика, ресурсный подход, личностные ресурсы

Burnout, prevention, resource approach, personal resources

Как показывает обзор научной литературы анализу проблематики профилактики синдрома выгорания посвящены публикации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Стрachenковой [8], В.В. Лукьянова [22],[23], С.В. Филиной [32], Л.Н. Юрьевой [33] и др.

Так Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой проанализированы современные подходы к превенции синдрома выгорания и показано, что, с одной стороны, разработка специальных профилактических программ осложняется отсутствием единой точки зрения в понимании данного феномена, а с другой - в последнее десятилетие наметились явные позитивные сдвиги в теории и практике проведения программ по превенции выгорания. В качестве примеров позитивного опыта авторы указывают на опыт голландских ученых, разработавших программу «Вызов внутреннему мастеру», основанную на идеях трансперсональной психологии. В качестве другого примера приведены результаты превентивной программы, реализованной в медицинских учреждениях Гонконга. Данная программа включала в себя три направления психологических интервенций на индивидуальном уровне: работа с коммуникативной компетентностью, навыками самоменеджмента и психологическая подготовка медицинских сестер. При этом авторы заостряют внимание на тех проблемах, которые требуют пристального внимания со стороны исследователей. В частности, одним из вопросов является необходимость индивидуализации средств и методов психологических интервенций с учетом возраста и пола субъектов профессиональной деятельности. Другой проблемой является необходимость учета организационного и ролевого факторов при проектировании профилактических программ.

Анализ современных подходов к превенции синдрома выгорания позволил Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой выделить основные направления, которым может осуществляться профилактика синдрома выгорания. Первое направление основано на экологической парадигме управления стрессами на работе - устранение потенциальных источников стресса в рабочей среде. В рамках второго направления профилактика и преодоление синдрома выгорания фокусируется на развитии рационального и позитивного оценивания стрессовых ситуаций, актуализация личностных ресурсов стрессоустойчивости и конструктивных моделей преодоления стрессов на работе. Третье направление ориентировано на развитие умений управлять стрессами в деловых коммуникациях, навыков саморегуляции психических состояний и восстановления психо-энергетических потенциалов. С.В. Филиной обосновывает воз-

возможность профилактики и коррекции синдрома выгорания посредством оказания специалистам помощи в восстановлении или активизации процессов саморегуляции на основе биосенсорного подхода в психологии. В исследовании В.В. Лукьянова представлены результаты коррекции синдрома выгорания с использованием методики Балинтовских групп (на примере врачей психиатров-наркологов).

В работе Л.Н. Юрьевой отстаивается необходимость первичной профилактики синдрома выгорания у врачей на этапе обучения в вузе, «... внедрение программ по профилактике и коррекции синдрома выгорания должно стать важным элементом дипломного и постдипломного образования» [33; 285]. Совершенно справедливо замечание Л.Н. Юрьевой, что студентов «... необходимо готовить к реальной ... деятельности с ее неизбежными фрустрациями, разочарованиями, рутинизацией работы, чтобы в дальнейшем избежать «шока реальностью» [33; 285]. Первичная профилактика синдрома выгорания должна начинаться во время обучения и включать два основных направления: 1) Информационное направление. При изучении различных дисциплин целесообразно дать студентам информацию о требованиях к физическому и психологическому состоянию, которые необходимы для успешной работы в той или иной области, а также о факторах риска развития выгорания и его профилактике в различных специальностях. 2) Обучающее направление. На этапе дипломного образования целесообразно обучение студентов базовым навыкам профессиональной коммуникации и навыкам психологической самопомощи. В этом отношении интересен опыт Британской медицинской ассоциации, которая еще в 1992 году признала необходимость внесения изменений в учебные программы, направленные на профилактику выгорания на всех уровнях профессионального образования.

Отметим, что Всемирной организацией здравоохранения сформулированы рекомендации и определены следующие стратегии профилактики синдрома выгорания у медицинских работников: стратегии, фокусирующиеся на уровне персонала и направленные на коррекцию личностных особенностей специалиста; стратегии, сфокусированные на терапевтической идеологии и особенностях медицинской субкультуры; стратегии, направленные на коррекцию взаимоотношений в коллективе.

Л.Н. Юрьева дает также обзор психотерапевтических техник, направленных на профилактику и коррекцию синдрома выгорания и обращает внимание на наиболее продуктивные: тренинги развития профессиональных коммуникативных навыков; супервизия; группы поддержки; дебрифинг; техники, направленные на укрепление личностного счастья человека; терапия творческим самовыражением; техники,

направленные на коррекцию жизненной перспективы; биографический тренинг; психотерапия, ориентированная на реконструкцию будущего.

Обзор научных исследований по проблеме профилактики синдрома выгорания у педагогов показывает, что данный вопрос обсуждается в исследованиях Н.В. Мальцевой [24], О.А. Семиздраловой [29], С.Т. Губиной [12], Э.Р. Ганеевой [10], В.В. Кустовой [20], М.А. Воробьевой [9], Н.С. Пряжниковой и Е.Г. Ожоговой [27].

Так в исследовании Н.В. Мальцевой обосновывается необходимость психологического сопровождения учителей на всех этапах профессионализации, начиная с этапа адаптации молодого учителя к требованиям педагогической деятельности. При этом под психологическим сопровождением понимается «комплексный метод, обеспечивающий создание условий для принятия оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора, способствующих развитию и оптимальному самосохранению» [24;166]. Основная цель психологического сопровождения учителей, как указывает Н.В. Мальцева, должна состоять в создании позитивного жизненного настроения, формировании готовности к профессиональному развитию, адекватной самооценки, оказание помощи учителю не только в выборе стратегии выхода из синдрома выгорания, но также возможной профилактики его возникновения.

В качестве основных методов поддержки учителя в процессе профессионального развития автор предлагает научно-практические семинары и тренинговые технологии. Результатом научно-практических семинаров и тренингов должно явиться приобретение нового профессионального опыта, осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, вызывающих эти чувства, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, снятие эмоционального напряжения, контроль динамики переживаний, повышение стрессоустойчивости и, как следствие, профилактика и снижение уровня синдрома выгорания у учителей. Однако отметим, что в диссертационном исследовании Н.В. Мальцевой представлено лишь теоретическое обоснование необходимости психологического сопровождения учителей, и не представлены конкретные разработки программ сопровождения и их апробация.

Диссертационное исследование О.А. Семиздраловой посвящено исследованию условий профилактики синдрома выгорания в системе психолого-педагогического сопровождения в высшем педагогическом учебном заведении. Основой системы профилактики выгорания на ранних этапах профессионализации учителя автор рассматривает «развитие эмоциональной устойчивости и формирование разнообразных приемов саморегуляции» [29;73]. В работе представлена программа профилак-

ки синдрома выгорания у студентов педагогического вуза и результаты экспериментальной проверки ее эффективности. Повышение уровня эмоциональной устойчивости осуществлялось через освоение методов саморегуляции эмоциональных состояний в рамках спецкурса и спецпрактикумов, проводимых в форме тренинга.

В работе С.Т. Губиной представлены результаты обоснования эффективности музыкальных психологических средств воздействия, направленных на профилактику и коррекцию синдрома выгорания у педагогов. В результате исследования экспериментально доказана возможность использования аудиального стимульного материала в виде фрагментов музыкальных произведений для диагностики индивидуальных различий в развитии актуально-ценностной сферы личности педагогов, а также обнаружена связь между синдромом выгорания педагога и его субъективным восприятием музыки. В работе показано, что эффективность психопрофилактики и психокоррекции синдрома выгорания у педагогов с помощью музыкальных средств воздействия определяется с учетом индивидуальных особенностей развития актуально-ценностной сферы личности: для педагогов с высоким уровнем синдрома выгорания, музыкальное воздействие выполняет коррекционную функцию, заключающуюся в перестройке актуально-ценностной сферы; для педагогов со средним уровнем синдрома выгорания, музыкальное воздействие не оказывает существенного влияния на актуально-ценностную сферу; для педагогов с низким уровнем синдрома выгорания, музыкальное воздействие выполняет профилактическую функцию, заключающуюся в укреплении и подтверждении значимости актуальных ценностей.

В работе Э.Р. Ганевой представлены результаты использования терапии творческим самовыражением в работе со школьными учителями и показано, что данная психотехнология способствует снижению уровня синдрома выгорания у педагогов. В исследовании В.В. Кустовой показано, что существует линейная зависимость синдрома выгорания и духовно-нравственных качеств личности. Высокий уровень доброжелательности, эмпатии к детям, тактичности и альтруизма показывает отсутствие синдрома выгорания. Низкий уровень духовно-нравственных качеств личности студентов провоцирует развитие синдрома. Автором разработана и апробирована комплексная программа коррекции духовно-нравственных качеств личности как условие профилактики развития синдрома выгорания у студентов-социальных педагогов.

М.А. Воробьевой разработана и апробирована профилактическая программа, направленная на предупреждение синдрома выгорания на разных этапах профессионализации учителя. Как основу системы пси-

хопрофилактики автор рассматривает развитие эмоциональной устойчивости и формирование разнообразных приемов саморегуляции. Особенностью данной программы является использование элементов танцевальной терапии.

Обратим внимание на исследование Н.С. Пряжникова и Е.Г. Ожоговой, в котором изучены основные причины, провоцирующие синдром выгорания, а также стратегии преодоления синдрома в работе педагогов (на примере учителей начальных классов). По результатам опроса педагогов выявлено, что основным фактором выгорания выступает напряженная атмосфера в коллективе, вследствие различного рода конфликтов с учащимися, родителями, коллегами и администрацией образовательного учреждения, а также отсутствием социальной поддержки со стороны других людей - близких, коллег, руководства. При этом авторами исследования установлено, что используемые педагогами способы преодоления синдрома выгорания представлены ограниченным репертуаром адаптивных, поддерживающих действий. В значительной степени преобладают эмоционально-ориентированные, аффективные формы и, в меньшей степени, проблемно-ориентированные, связанные с преобразованием ситуации. Выявленные в данном исследовании факты, согласуются с нашими обобщениями, согласно которым ведущими факторами в развитии синдрома выгорания выступают профессионально вынужденное, особым образом регламентированное общение и низкий уровень развития личностных ресурсов его преодоления, в частности, связанных со способностью к пониманию и управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей.

Отметим, что О.В. Крапивина, анализируя перспективы разработки профилактических мер по предупреждению развития синдрома выгорания, справедливо замечает: «психологическое воздействие необходимо направлять не только на проблемные стороны личности с целью их восстановления, реабилитации, но и сохранные возможности и ресурсы, способные выступать в качестве опорных» [16; 46]. В связи с этим актуальным, с нашей точки зрения, является исследование проблемы профилактики и коррекции синдрома выгорания с позиций изучения и актуализации личностных ресурсов преодоления синдрома выгорания.

Сущность понятия «личностный ресурс» и его содержательное наполнение рассматриваются отечественными и зарубежными исследователями в рамках различных теоретико-методологических контекстов. Так, термин «личностный ресурс» широко изучается в рамках концепций преодоления стресса (Л. А. Китаев-Смык [14], [15], Т. Л. Крюкова [17], В. А. Бодров [4], В.М. Ялтонский и Н.А. Сирота [34], Е.А. Серги-

енко [30] и др.) в теоретических моделях человеческих ресурсов жизнедеятельности в целом (С. Хобфолл [35], С. Мадди [21], [36] и другие); в рамках субъектно-деятельностного подхода и анализа профессиональной деятельности личности (К. А. Абульханова-Славская [1], О.И. Бабич [3] и другие).

Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни. В широком смысле ресурсы - это все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требованиям среды. Чаще всего исследователи различают два крупных класса ресурсов: личностные (психологические) и средовые (социальные). Как указывает К. Муздыбаев, личностные ресурсы включают навыки и способности индивида, а средовые - отражают доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной сетки [26].

В.А. Бодров рассматривает «ресурс» как функциональный (психологический, физиологический, профессиональный и др.) потенциал, обеспечивающий устойчивый уровень реализации активности человека и достижения ее заданных параметров на протяжении определенного отрезка времени [20].

По мнению Н.Е. Водопьяновой ресурсы устойчивости к стрессу - это актуализированные потенциальные возможности человека в виде ментальных, волевых или физических действий, направленных на адаптацию к стрессогенной ситуации или на ее преобразование. Основными атрибутами личностных ресурсов преодоления стрессовых ситуаций являются осмысленность, осознанность, мотивированность, значимость (ценность), целенаправленность их «накопления» и использования для восстановления благополучия после стрессов прошлого и настоящего времени, и подготовки к прогнозируемым будущим стрессовым ситуациям [7], [8].

Обзор научных публикаций по проблеме личностных ресурсов в преодолении синдрома выгорания показывает, что данной проблеме посвящены исследования О.И. Бабич [3], А.Н. Густелевой [13], Е.И. Гринь [11], А.Ю. Василенко [6]. В работе О.И. Бабич дается следующее определение личностным ресурсам преодоления синдрома выгорания - «... это сложная система внутренних (личностных) и внешних ресурсов, имеющая индивидуальный и изменчивый профиль, которая самоорганизуется при взаимодействии факторов выгорания и личности. Личностные ресурсы преодоления выгорания обеспечивают способность личности менять негативное влияние факторов выгорания на позитивное для личности действие и направлять усилия на устранение факторов выгорания» [3; 46-47]. В результате исследования автором выделены

следующие личностные ресурсы преодоления синдрома выгорания у педагогов: осмысленность жизни, инертность, позитивное самовосприятие и «внутренняя поддержка», естественность поведения, межличностная чувствительность и гибкость поведения во взаимоотношениях с окружающими, способность жить настоящим, свобода и ответственность, позитивное восприятие мира и человеческой природы. Системообразующими ресурсами преодоления синдрома выгорания, по мнению О.И. Бабич, являются самоактуализация, осмысленность жизни и интернальность.

Обратим внимание, что выводы, сделанные О.И. Бабич, подтверждают и значительно уточняют результаты исследований С.В. Умняшкиной [31], М.В. Агаповой [2], А.Ю. Василенко [6]. В исследовании С.В. Умняшкиной, отстаивается позиция, согласно которой, синдром выгорания не является результатом действия исключительно внешних (профессиональных, социальных, организационных) факторов; устранение или ослабление внешних факторов является необходимым, но недостаточным условием для снижения синдрома выгорания. По мнению С.В. Умняшкиной источником синдрома выгорания являются факторы психологического порядка, остальные же - дополнительные, опосредующие. Автор справедливо замечает, что в случае детерминации выгорания исключительно внешними, средовыми факторами синдрому выгорания были бы подвержены все специалисты, работающие в сфере «человек-человек». Синдром выгорания рассматривается как следствие системного нарушения, когда личность не может осуществлять собственную саморегуляцию во внешних неблагоприятных условиях. С.В. Умняшкина пишет: «Сбой в системе связан с искажением процесса самореализации, начиная с изменения установки на самоактуализацию до не способности осуществить самореализацию во внешнем плане, опредметить свои «сущностные силы». Полноценно функционирующая личность, самоактуализирующийся, самореализующийся человек взаимодействует гармонично с другими людьми и миром в целом. Неблагоприятные средовые факторы (социальные, организационные, деятельностные и др.) не могут оказать критического влияния на него, поскольку он наделен определенным «запасом прочности», на основании которого он может не только утилизировать стрессор, но сделать его фактором самодетерминации. Вместо дезинтеграции, «поломки» в системе, эти факторы в психологически здоровой зрелой личности трансформируются в факторы самосохранения и саморазвития» [31; 75-76].

Самоактуализирующаяся личность обладает, как указывает С.В. Умняшкина «противоядием» по отношению к выгоранию за счет высокой активности по осмыслению своего места и роли в жизненной ситуа-

ции других людей, за счет осознания собственной миссии и готовности «платить» за самоидентичность и самореализацию. «Личность со слабой тенденцией к самоактуализации ориентирована во вне, и как только ее психоэмоциональные затраты в профессии перестают восполняться личностью значимыми результатами, профессия перестает восприниматься на уровне смыслообразования, теряет, в конечном итоге, свою ценность...» [31; 76-77].

Исследование М.В. Агаповой [2] также посвящено изучению взаимосвязи между синдромом выгорания с особенностями проявления самоактуализации личности. Автором разработана и осуществлена экспериментальная проверка эффективности программы социально-психологической реабилитации специалистов «помогающих» профессий (на примере психологов). Данная программа строилась с учетом основных принципов и положений гуманистической психологии, положений психологии трансперсонального направления К.Г. Юнга, Р. Ассоджиоли, С. Грофа, кризисологии В.В. Козлова. Экспериментальная проверка показала, что программа социально-психологической реабилитации, направленная, прежде всего, на помощь в реализации процессов самоактуализации личности является эффективной при работе со специалистами помогающего типа профессий, подверженными синдрому выгорания.

В исследовании А.Ю. Василенко [6] изучена взаимосвязь уровня профессиональной самоактуализации с уровнем выгорания личности в контексте феноменологического подхода и выявлены универсальные личностные факторы профилактики синдрома выгорания: ценностно-смысловые установки (альтруизм, доминирование бытийных ценностей) и экзистенциальная позиция, обуславливающие этико-философскую позицию, степень нравственности субъекта, вектор его самоактуализации; понимание экзистенциальной ценности актуального момента времени, определяющие процессуальное удовлетворение субъекта от профессиональной деятельности, общения, помощи людям. Выявлены такие факторы, способствующие возникновению синдрома выгорания как враждебность, эгоизм, терминальная значимость материальных ценностей, вынужденные выбор и осуществление профессиональной деятельности, низкий уровень и снижение самоактуализации, жертвенность как проявление подмены самоосуществления навязанной системой общественно значимых ценностей. Автором также разработана программа профилактики синдрома выгорания, которая направлена на актуализацию следующих личностных факторов:

а) универсальных (для эгоистов и альтруистов): значимость бытийных ценностей, позитивная экзистенциальная позиция, личностный рост по интра- и интерперсональным критериям;

б) специфических: интерес к профессиональной деятельности, мотивация нравственного и профессионального самосовершенствования (для альтруистов), творческая направленность, контактность, самопонимание, снижение терминальной значимости материальных ценностей (для эгоистов);

в) актуальных и потенциальных факторов самоактуализации личности.

Результатом формирующего воздействия стала актуализация личностных ресурсов и снижение уровня выгорания.

В исследовании А.Н. Густелевой [13] системообразующими личностными ресурсами рассматриваются смыслы жизни и трудовой деятельности. На основе эмпирических исследований автором установлено, что факторами устойчивости к синдрому выгорания в профессии учителя выступают осмысленность жизни, актуальные смысловые состояния высокого уровня синхронизации смыслов во временных локусах жизни, высокое смысловое ресурсообеспечение профессиональной деятельности. Структурно-содержательная характеристика ценностно-смысловых факторов устойчивости к выгоранию представляет собой взаимосвязь и взаимовлияние смыслообразующих компонентов, к которым относятся: отношение к жизни, жизненная стратегия, осознание своих персональных ресурсов, жизненные приоритеты. А.Н. Густелевой разработан и апробирован тренинг «Антивыгорание» для учителей. Эмпирическая проверка его эффективности показала возможность снижения симптоматики выгорания с помощью психокоррекции смысло-жизненных ориентаций, направленных на синхронизацию временных модусов жизни, повышение профессиональной самооценки и развитие ценностного отношения к себе.

В контексте обсуждаемой проблематики обращает на себя внимание исследование И.А. Кураповой, в котором изучена роль ценностно-нравственной регуляции синдрома выгорания в профессиональной деятельности (на примере педагогов средней и высшей школы). В исследовании показано, что выраженность синдрома выгорания педагогов связана с изменением их отношения к работе и проявляется в изменении отношения к учащимся. В нравственно-ценностной сфере педагогов, по данным И.А. Кураповой, наибольшую связь с выраженностью синдрома выгорания имеют духовное состояние специалиста, наличие/отсутствие духовного кризиса и экзистенциального вакуума. Ориентация педагогов на гуманистические ценности, отсутствие духовного кризиса и экзи-

стенциального вакуума, духовная активность и красота оказывают регулирующее влияние на синдром выгорания. При этом автор в своем исследовании опирается на положения, сформулированные И.М. Ильичевой о том, что «... духовность - это субъективная реальность, которая объективно проявляется в активности, реализующейся в поиске смысла жизни, детерминированном ответственностью за свою жизнь и потребностью в самоактуализации; в тоже время духовность выступает как качество человека, стремящегося к активным преобразованиям в себе, как принцип его жизнедеятельности, заключающийся в стремлении реализовать свой потенциал» [19; 12].

В исследовании Е.Н. Гринь [11], показано, что личностными ресурсами преодоления синдрома выгорания у спортсменов являются личностные свойства, обуславливающие конструктивное отношение к успехам и неудачам, осознание подконтрольности значимых ситуаций спортивной деятельности (высокая самооценка, отсутствие значительного расхождения самооценки и уровня притязаний, мотивация стремления к успеху, внутренний локус контроля, низкая тревожность, развитый эмоциональный интеллект). В рамках данного исследования автором разработана программа развития психологической культуры у спортсменов. Тренинговая программа включала в себя три блока, первый блок посвящен развитию эмоционального интеллекта как важного ресурса преодоления синдрома выгорания. Реализованный тренинг развития психологической культуры способствовал достоверному повышению эмоционального интеллекта и снижению синдрома выгорания. Отметим, что исследование Е.Н. Гринь одно из первых в отечественной психологической науке, в которой эмоциональный интеллект рассматривается в контексте проблематики синдрома выгорания и его преодоления.

Завершая обзор научных публикаций по проблеме профилактики и коррекции синдрома выгорания, отметим, что в некотором смысле «идеальная» модель профилактических программ представлена в работах К. Маслач. Нельзя не согласиться с ее утверждением, что «... ни изменение рабочей среды, ни изменение людей не будет достаточным само по себе для предотвращения выгорания. Необходимы индивидуально- и организационно-ориентированные программы. Наиболее эффективная модель вмешательства должна включать в себя организационные инновации с индивидуально-ориентированными программами обучения» [цит. по 36; 244]. Преимущества такого комбинированного подхода, ориентированного и на организационные и на личностные изменения, очевидны. Такой подход, с одной стороны, через создание поддерживающей организационной среды, а с другой, через вовлечение со-

трудников в работу, может способствовать и как повышению качества жизни работников, так и препятствовать возникновению у них выгорания. Потенциальные возможности комбинированного подхода велики, но его внедрение затруднено в практику современной организации. И если К. Маслач указывает, что трудности внедрения такого подхода в США обусловлены необходимостью значительного вложения финансовых средств, а также усилий и времени, то в нашей стране, эти трудности еще сопряжены с непониманием менеджеров организаций значимости программ профилактики и коррекции синдрома выгорания. Как пишут Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова: «... то-менеджеры не осознают в полной мере риск моральных и материальных потерь при «выгорании» персонала... Работодатели часто придерживаются прагматических и антигуманных принципов о том, что лучше и дешевле переложить ответственность за самочувствие и здоровье на самих работников или заменить их новыми сотрудниками, без проблем «выгорания», чем вкладывать средства в различные профилактические программы» [7; 236-237].

Итак, анализ современных подходов к профилактике синдрома показывает, что вопросы предупреждения синдрома выгорания представляются актуальными для психологической науки и практики. В настоящее время психологическая профилактика синдрома выгорания строится на основе использования различных психологических подходов и технологий. В исследованиях показано, что на индивидуальном уровне наиболее продуктивными методами профилактики являются психологические тренинги личностного роста и самореализации, на организационном уровне программы гуманизации менеджмента и психологического сопровождения профессиональной деятельности работников всех уровней. При этом обзор научной литературы показывает, что эвристическим потенциалом в решении вопросов профилактики и коррекции синдрома выгорания обладают ресурсный и комбинированные подходы. Ресурсный подход определяет такие психологические процессы, состояния и свойства личности, которые выступают в качестве психологической опоры и мишени профилактики синдрома. Согласно комбинированному подходу эффективные программы профилактики синдрома должны быть направлены как на организационные, так и на личностные изменения.

Литература

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды / К.А. Абульханова // - М.: Московский

психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. - 224 с.

2. Агапова М.В. Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализации личности [Электронный ресурс] / М.В. Агапова // Дисс. ... канд. психологических наук. Ярославль, 2004.

3. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания [Текст] / О.И. Бабич // Иркутск: ИПКРО, 2009. - 172 с.

4. Бодров В.А. Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса [Текст] / В.А. Бодров // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - С. 235-256.

5. Борисова М.В. Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов [Электронный ресурс] // Дис. ... канд. психологических наук. Ярославль, 2003.

6. Василенко А. Ю. Личностные факторы профилактики эмоционального выгорания в процессе профессиональной самоактуализации [Электронный ресурс] / А.Ю. Василенко // Дисс. ... канд. психологических наук. Хабаровск, 2008.

7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // - СПб.: Питер, 2008. - 336 с.

8. Водопьянова Н.Е., Старченкова, Е.С. Современные подходы к превенции синдрома выгорания [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова; Курск. гос. ун-т. - Курск: КГУ, 2008. - С. 234-247

9. Воробьева М.А. Эмоциональное выгорание педагогов. Диагностика. Профилактика: Учеб. пособие [Текст] / М.А. Воробьева. - Екатеринбург: УрГИ, 2006. - 133 с.

10. Ганеева Э.Р. Синдром выгорания на фоне проявлений акцентуаций черт характера школьного учителя [Электронный ресурс] / Э.Р. Ганеева // Дисс. ... канд. психологических наук. Казань, 2005.

11. Гринь Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов [Электронный ресурс] / Е.И. Гринь // Автореф. дис. ... канд. психологических наук. Краснодар, 2009.

12. Губина С.Т. Профилактика и коррекция эмоционального выгорания педагогов с помощью музыкальных психологических средств воздействия [Электронный ресурс] / С.Т. Губина // Дисс. ... канд. психологических наук. Ижевск, 2006.
13. Густелева А.Н. Личностные факторы устойчивости к синдрому выгорания в профессии учителя [Электронный ресурс] / А.Н. Густелева // Автореф. дис. ... канд. психологических наук. Хабаровск, 2009.
14. Китаев-Смык Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души [Текст] / Л.А. Китаев-Смык // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2007. - № 2. С. 41-50.
15. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] / Л.А. Китаев-Смык // - М.: Академический Проект, 2009. - 943 с.
16. Крапивина О.В. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пенитенциарных служащих [Электронный ресурс] / О.В. Крапивина // Дисс. ... канд. психологических наук. Тамбов, 2004.
17. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - С. 21-54.
18. Курапова И.А. Нравственно-ценностная регуляция эмоционального выгорания в профессиональной деятельности (на примере педагогов средней и высшей школы) [Электронный ресурс] / И.А. Курапова // Автореф. дис. ... канд. психологических наук. Москва, 2009.
19. Курапова И.А. Система отношений в профессиональной деятельности и эмоциональное выгорание педагогов [Текст] / И.А. Курапова // Психологический журнал. - 2009. - Том 30. - № 3. - С. 84-95.
20. Кустова В.В. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика у студентов - социальных педагогов [Электронный ресурс] / В.В. Кустова // Автореф. дис. ... канд. психологических наук. Иркутск, 2007.
21. Леонтьев Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости [Текст] / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // - М.: Смысл, 2006. - 63 с.
22. Лукьянов В.В. Защитно-совладающее поведение и синдром «эмоционального выгорания» у врачей-наркологов, их коррекция и влияние на эффективность лечения больных [Электронный ресурс] / В.В. Лукьянов // Автореф. дисс. ... доктора медицинских наук. Санкт-Петербург, 2007.

23. Лукьянов В.В., К вопросу терминологии «синдрома выгорания»/ В.В. Лукьянов // Психология сегодня: теория, образование и практика / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, А.В. Карпов. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 176-180.

24. Мальцева Н. В. Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа [Электронный ресурс] / Н.В. Мальцева // Дисс. ... канд. психологических наук. Екатеринбург, 2005.

25. Мерзлякова Д.Р. Синдром профессионального «выгорания» и метаиндивидуальность педагога [Текст] / Д.Р. Мерзлякова // Психологическая наука и образование. - 2009. - № 1. - С. 55-60.

26. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ [Текст] / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. - 1998. - Том 1, выпуск 2. - С. 100-111.

27. Пряжников Н.С., Ожогова, Е.Г. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога / Н.С. Пряжников, Е.Г. Ожогова // Психологическая наука и образование. - 2008. - № 2. - С. 87-94.

28. Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов [Электронный ресурс] / А.А. Рукавишников // Дисс. ... канд. психологических наук. Ярославль, 2001.

29. Семиздралова О.А. Профилактика эмоционального выгорания на ранних этапах профессионализации учителя [Электронный ресурс] / О.А. Семиздралова // Дисс. ... канд. психологических наук. Москва, 2006.

30. Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения [Текст] / Е.А. Сергиенко // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы/ Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - С. 67-83.

31. Умняшкина С.В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий) [Электронный ресурс] / С.В. Умняшкина // Дисс. ... канд. психологических наук. Томск, 2001.

32. Филина С.В. Коррекция и профилактика синдрома выгорания /С.В. Филина // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий / Под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова. - Курск: Изд-во КГУ. - 2008. - С. 249-283.

33. Юрьева Л.Н. Профилактика и коррекция синдрома выгорания у сотрудников психиатрических служб [Текст] /Л.Н. Юрьева // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий / Под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова. - Курск: Изд-во КГУ. - 2008. - С. 284 - 299.

34. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы [Текст] / В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - С. 21-54.

35. Hobfoll S.E., Freedy J. Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout / S.E. Hobfoll, J. Freedy // In Professional burnout: recent developments in theory and research / Ed. by W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. - London: Taylor and Francis, 1993. - P. 115–129.

36. Maddi S. The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice / S. Maddi // Consulting Psychology Journal. 2002. Vol. 54, P. 173-185.

УДК 159.9.075

А.Д. Гольменко

A.D. Golmenko

Иркутский государственный университет

Irkutsk State University

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ УЧИТЕЛЕЙ КАК
ФАКТОР НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ
PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS AS A FACTOR
DISTURBING THE PSYCHOLOGICAL SECURITY OF THE
EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

Аннотация. Состояние внутриличностного не решенного конфликта приводит к выраженному психоэмоциональному стрессу и профессиональному выгоранию. В большей степени выгоранию подвержены учителя городских школ при сравнении с сельскими учителями и с увеличением стажа работы эти процессы приобретают более выраженную форму. Профессиональное выгорание негативно сказывается на