

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»  
(наименование)

37.03.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Психология  
(направленность (профиль)/специализация)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Особенности синдрома профессионального выгорания в среде  
православного священства

Обучающийся

Д.И. Чернявский

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент А.Ю. Козлова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

## Аннотация

Согласно определению Международной классификации болезней 11 пересмотра, выгорание характеризуется как синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удается справиться. Профессиональная деятельность священника включает множество обязанностей и специализаций. По сути, священник является универсальным специалистом, который выполняет множество задач для достижения главной цели – распространения и поддержки христианства. Помимо множества обязанностей, на священника возлагаются высокие ожидания общества, где священник представляется образцом нравственности во всех сферах жизни. Все эти факторы могут стать триггером для возникновения профессионального стресса, который в свою очередь ведет к профессиональному выгоранию.

Первая глава посвящена анализу психологической литературы по теме исследования. В ней рассматриваются различные взгляды на синдром профессионального выгорания у людей разных профессий, а также на развитие профессиональных стрессов и особенности профессионального выгорания у священнослужителей Русской Православной Церкви.

Во второй главе описана организация эмпирического исследования, описаны диагностические методы, используемые для выявления симптомов профессионального выгорания у группы респондентов. Исследование проводилось среди священнослужителей Русской Православной Церкви.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит список используемой литературы (25 источников). В работе содержится 1 таблица, 7 рисунков. Общий объем работы – 51 страница.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Синдром выгорания и его специфические особенности в среде православного священства.....	8
1.1 Определение выгорания и его структура.....	8
1.2 Особенности протекания профессионального выгорания священнослужителей.....	18
Глава 2 Эмпирическое исследование профессионального выгорания у священников.....	29
2.1 Методологические аспекты исследования и анализ полученных результатов.....	29
2.2 Общие рекомендации по преодолению пастырского выгорания: духовные и психологические аспекты.....	38
Заключение.....	46
Список используемой литературы.....	49

## Введение

Актуальность исследования. С момента первой публикации Н.Ж. Freudenberger, описывающего состояние «выгорания» («burnout»), интерес к этому явлению возрастает с каждым годом. Проблема неудовлетворённости работой, деморализация, усталость, вызванные профессиональным стрессом стали пристально изучаться для поиска средств коррекции и профилактики данного состояния. Внимание к синдрому выгорания нашло своё отражение и в Международной классификации болезней, куда синдром выгорания был добавлен под кодом QD85. В МКБ 11 пересмотра особо отмечается, что данной явление относится только к профессиональной сфере и не применяется к другим сферам жизни человека.

Данный синдром изучался множеством автором, как за рубежом, так и в отечественной науке. Именно на западе началось изучение данной темы с публикации американского психиатра Н.Ж. Freudenberger статьи в журнале «Journal of Social Issues». Далее эту тему изучали многие другие авторы, такие как А. Pines, Е. Aronson, J. Jones, D.V. Dierendonck, W.B. Schaufeli, К. Kondo, S. Jackson и С. Maslach. Последний автор вместе со своими коллегами стал изучать данный вопрос эмпирически, что вылилось в создании опросника MBI.

В отечественной психологии данный синдром упоминался ещё Б.Г. Ананьевым, но эмпирически оно не изучалось ещё долгое время. Но позже это явление вновь вызвало интерес у отечественных авторов, такие как Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова. Особо стоит отметить В.В. Бойко, который описал выгорание как механизм психологической защиты, вызванный профессиональными стрессами.

Деятельность священнослужителя сопряжена со множеством обязанностей, делающих его специалистом широкого профиля. Вся эта деятельность подчинена центральной цели священнического служения – распространения и поддержание христианской веры. Именно поэтому на

священника накладывает высокие ожидания от общества, ожидающих от священника образца нравственности во всех сферах жизни. Эти факторы могут стать для священника стресс-факторами, который могут привести к состоянию выгорания. Данное состояние усугубляется существующими стереотипами, которыми окружён священнослужитель и в которые он может и сам верить. Таким, например, является стереотип, который отрицает существование данного явления в священнической среде. И, к сожалению, данный стереотип является распространённым среди священнослужителей.

На данный момент существуют авторы, которые изучали синдром профессионального выгорания среди священнослужителей. В отечественном сегменте такими авторами являются Д.В. Новиков, А. Лоргус, П. Коломейцев, игумен Августин (Анисимов), протоиерей Павел Великанов и ряд других авторов. Но, к сожалению, данных работ довольно мало и большинство из них носит только теоретический характер. Таким образом, синдром выгорания практически не исследован в священнической среде, а отсюда и отсутствие программ помощи, коррекции и реабилитации священнослужителей, находящихся в состоянии выгорания.

Изучая данную тему, мы выявили следующие противоречия:

- высокий интерес к данной теме среди исследователей и крайне слабая изученность её среди священнослужителей;
- фактически присутствие данного явления у священников и сильное противодействие ему у священников, вплоть до отрицания;
- необходимость создания программ профилактики и реабилитации состояния выгорания священнослужителей и отсутствием систематических программ психологической и духовной помощи.

В связи с этим, проблемой настоящего исследования является выявление особенностей синдрома профессионального выгорания в среде православного священства.

Данная проблема определила тему нашего исследования: «Особенности синдрома профессионального выгорания в среде православного священства».

Цель работы: изучение особенностей профессионального выгорания в среде православного священства.

Объект исследования: профессиональное выгорание.

Предмет исследования: особенности профессионального выгорания личности священнослужителей Русской Православной Церкви.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что в священнической среде синдром профессионального выгорания имеет свою специфику, которая, в свою очередь, приводит к иному подходу к коррекции и реабилитации священнослужителей.

Задачи исследования:

- проанализировать теоретическую литературу по проблеме исследования;
- выявить степень выраженности профессионального выгорания у группы священнослужителей Русской Православной Церкви;
- проанализировать полученные результаты; предложить общие рекомендации по преодолению пастырского выгорания.

Методы и методики исследования:

- метод теоретического анализа;
- эмпирические методы;
- психодиагностические методы (методика диагностики уровня «Эмоционального выгорания» В.В. Бойко; опросник выгорания Маслач. Шкала – Эмоциональное истощение; опросник ProQOL (Professional Quality of Life v. 5));
- методы математического анализа.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы по проблеме профессионального выгорания зарубежных (А. Pines, E. Aronson, J. Jones, D.V. Dierendonck, W.B. Schaufeli, K. Kondo, S. Jackson, C. Maslach) и отечественных авторов (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, В.В. Бойко). А также работы по профессиональному выгоранию в священнической среде (пастырское выгорание) Д.В. Новикова, А. Лоргус,

П. Коломейцева, игумена Августина (Анисимова), протоиерея Павла Великанова и Стефана Мьюза.

Новизна исследования заключается в комплексном подходе к изучению синдрома профессионального выгорания в среде православного священства. В работе рассматриваются не только клинические проявления данного синдрома, но и его социальные, психологические и духовные аспекты. Такой подход позволяет глубже понять причины и факторы, способствующие развитию синдрома профессионального выгорания, и разработать более эффективные методы его профилактики и реабилитации.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что она расширяет знания о природе и механизмах синдрома профессионального выгорания в среде православного священства. Результаты исследования могут быть использованы для разработки новых методов диагностики и профилактики данного синдрома, а также для создания программ обучения и повышения квалификации священников.

Практическая значимость работы заключается в том, что она предоставляет возможность разработки рекомендаций по профилактике и реабилитации синдрома профессионального выгорания в среде православного священства. Рекомендации могут быть внедрены в практику работы церковных учреждений и использоваться для поддержания здоровья и продуктивности священников.

Экспериментальная база. Исследование проводилось среди священнослужителей Русской Православной Церкви. В контрольную группу вошли 15 участников, давших согласие на участие в исследовании, обработку и использование полученных результатов в рамках данной работы.

Структура и объем работы. Настоящее исследование представлено во введении, двух главах, заключении, содержит список используемой литературы (25 источников). В работе содержится 1 таблица, 7 рисунков. Общий объем работы – 51 страница.

# **Глава 1 Синдром выгорания и его специфические особенности в среде православного священства**

## **1.1 Определение выгорания и его структура**

Впервые термин «выгорание» («burnout») употребил американский психиатр Н.Ж. Freudenberger. В 1974 году в своей статье, опубликованной в «Journal of Social Issues». Под этим термином он понимал «характеристику психологического состояния здоровых людей, находящихся в тесном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Под данным термином он понимал состояние неудовлетворённости работой, деморализацию и усталость, вызванные профессиональным стрессом» [20].

В отечественной психологии впервые о данном состоянии упоминал Б.Г. Ананьевым. Так, в своей книге «Человек, как предмет познания» он пишет следующее: «Эти состояния не носят массового характера (подобно паническим) и чаще всего являются целостным изменением отдельной личности при острых жизненных конфликтах (с другими людьми, социальными предписаниями, институциями и так далее), лишениях и потерях (общественных благ, престижа, репутации, социальных связей и т. д.)». А также: «Состояние фрустрации у человека является сложной целостной реакцией на барьеры, блокирующие деятельность. Сами барьеры в большинстве случаев являются фактами дискоординации социальных связей личности, ломки социального статуса и препятствий к исполнению социальных ролей, социальных и нравственных утрат ...» [1]. Но данный феномен был только зафиксирован. Дальнейшего же эмпирического изучения для подтверждения данного состояния не проводилось.

За рубежом ситуация сложилась иная. После публикации Н.Ж. Freudenberger данным явлением заинтересовались многие исследователи различных социальных профессий. Как пишет В.Е. Орел, «отличительной

особенностью этих публикаций был субъективизм авторов относительно понятия выгорания. Это неправомерно расширяло границы применения термина и привело «к отсутствию единой концептуальной модели описания феномена» [12, с.6].

С середины 80-х годов различные теоретические модели стали дополняться эмпирическими исследованиями. Так, С. Maslach и её коллеги разработали и выпустили опросник «МБИ (The Maslach Burnout Inventory), направленный на выявление и измерение выгорания. Благодаря этому исследователи получили более точные представления о структуре этого феномена и формирующих данное явления факторов. С этого момента некоторыми авторами выгорание стало рассматриваться как форма трудового стресса и обозначать его в терминах «Синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) или «профессиональное выгорание» [23].

Так, например, К. Kondo определяет СЭВ как «состояние дезадаптированности к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и неадекватных межличностных отношений» [22].

В последние десятилетия интерес к выгоранию в отечественной науке увеличился благодаря исследованиям, посвященным изучению стресса в различных его проявлениях, включая профессиональный стресс. Но, по словам В.Е. Орела, данные работы зачастую носили постановочный характер или имели узкую эмпирическую направленность. Само же содержание понятия заимствовалась из западных исследований и подходов [12, с. 6].

Кроме того, стоит отметить, что многие исследователи рассматривают выгорание как следствие профессионального стресса. Этот подход нашел отражение в определениях, данных как отечественными, так и зарубежными психологами.

Например, Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова считают, что «синдром эмоционального выгорания (СЭВ) появляется в следствии профессиональных стрессов, когда адаптационные способности психики человека оказываются исчерпаны» [5].

В.В. Бойко определял СЭВ, как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижение их энергетики) в ответ на производственные психотравмирующие воздействия» [3].

В настоящий момент выгорание, как состояние психофизического истощения в следствии профессиональных стрессов, было добавлено в Международную классификацию болезней 11 пересмотра под кодом QD85 и определяется в следующем виде: «Выгорание — синдром, концептуализированный как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Он характеризуется тремя составляющими: 1) чувство истощения энергии или изнеможения; 2) возрастание эмоциональной отстраненности от работы, негативное или циничное отношение к работе; и 3) чувство неэффективности и недостатка достижений. Выгорание относится только к явлениям в профессиональном контексте и не должно применяться к описанию опыта в других сферах жизни». Таким образом было закреплено определение синдрома как следствие профессиональных стрессов.

Для описания протекания СЭВ в зарубежной психологии были разработаны различные концепции модели синдрома эмоционального выгорания.

Однофакторная модель представлена работами А. Pines, Е. Aronson, J. Jones и других авторов. В рамках данной модели СЭВ определяется как «состояние физического, психического и эмоционального истощения, вызванное длительным включением в ситуацию, которая предъявляет высокие требования к эмоциональной сфере» [24]. Главной причиной СЭВ является истощения, остальные же проявления рассматриваются как следствие этого состояния. На физическом уровне истощение выражается в снижении энергии, слабости, хронической бессоннице и множестве физических и психосоматических симптомов. На эмоциональном уровне истощение проявляет себя через чувство беспомощности, безнадежности и

разочарования. В психическом плане истощение проявляется в развитии негативных установок по отношению к себе, своей работе и жизни в целом. Центральное значение занимает именно психическое истощение.

Исходя из данного подхода, авторы однофакторной модели определяли выгорание не только в рамках помогающих профессий, но и в других профессиональных сферах, а также в других сферах жизни вне рабочего пространства, а именно: общественно-политической, интимно-дружеской и семейной.

Двухфакторная модель была разработана D.V. Dierendonck и W.B. Schaufeli и включала в себя два компонента:

- аффективный компонент, который включает в себя жалобы на здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение и эмоциональное истощение;
- деперсонализация, которая проявляется в изменении отношений к пациентам или к себе.

У P. Brill в его двухфакторном подходе два компонента вступают в противостояние, что и порождает выгорание. Этими компонентами являются ожидания и эмоциональные требования, которые предъявляет работа, и личные ожидания и требования индивида. Этот синдром характеризуется дисфорическими симптомами, основным из которых является эмоциональное истощение [19, с. 14].

Трёхфакторная модель, предложенная С. Maslach и S. Jackson в 1986 году, включает в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение профессиональных личностных достижений, которые возникают при работе с людьми [23].

Первая стадия эмоционального истощения характеризуется эмоциональным перенапряжением и постоянной нехваткой сил, которая ощущается до конца рабочего дня и не проходит на следующий день. Это приводит к снижению восприятия и остроты чувств, а также к равнодушию ко всему вокруг, особенно к работе.

На этом этапе СЭВ может быть рассмотрен как защитный механизм, помогающий человеку экономить свою энергию.

На второй стадии деперсонализации человек склонен проявлять негативизм и раздражение по отношению к окружающим. Это приводит к деформации межличностных отношений на работе и появлению признаков дегуманизации – ухудшению отношений с людьми.

В общении всё чаще проскальзывает цинизм, но в то же время может наблюдаться повышенная зависимость от других людей. При этом сам человек на данной стадии не осознаёт своего состояния и причины проблем видит только в окружающих.

На третьей стадии редукации личностных достижений происходит резкое снижение самооценки. Профессиональные достижения и успехи обесцениваются, чувство собственного достоинства падает. Из-за снижения профессиональной мотивации человек начинает негативно относиться к своим рабочим обязанностям, пытается уменьшить их объём и снять с себя ответственность. Общение с людьми вызывает дискомфорт.

Эта стадия часто сопровождается психосоматическими расстройствами и злоупотреблением различными психостимуляторами: табаком, алкоголем, наркотиками.

В итоге именно трёхфакторный подход выгорания подтвердил валидность модели как наиболее теоретически и эмпирически обоснованной.

В отечественной психологии наиболее целостная процессуальная модель СЭВ была представлена В.В. Бойко. В своей модели автор рассматривает данное явление с позиции протекания основных фаз стресса:

- первая стадия тревоги или напряжения связана с активацией защитных сил организма. Она выражается в общем возбуждении, которое возникает как первая реакция человека на стрессовую ситуацию;
- вторая стадия – сопротивление или резистентность. На этом этапе организм адаптируется к раздражителю. Человек продолжает активно

противостоять ему, несмотря на высокий уровень физиологического возбуждения. Но если компенсаторные возможности исчерпаны, наступает следующая стадия;

– третья стадия – истощение. Она наступает, если стресс долго не проходит и организм постоянно находится в состоянии повышенной активности. В этой стадии могут проявляться признаки первой стадии – тревоги. Резервы организма истощаются, и он перестаёт эффективно сопротивляться стрессу. Это делает организм восприимчивым к заболеваниям и даже может привести к смерти.

Автор предлагает модель, согласно которой эмоциональное выгорание развивается поэтапно, подобно стрессу. Этот процесс включает в себя механизмы психологической защиты, которые человек использует для снижения воздействия травмирующих событий. Эти механизмы могут полностью или частично блокировать эмоции или снижать их интенсивность в ответ на определенные психотравмирующие воздействия.

В.В. Бойко исследует идею о том, что выгорание – это приобретённый стереотип эмоционального поведения, чаще всего связанный с профессиональной деятельностью. С одной стороны, выгорание помогает человеку экономно использовать свою энергию. С другой стороны, оно негативно влияет на качество работы и взаимоотношения с людьми [8].

Рассмотрев различные определения и модели синдрома эмоционального выгорания важно конкретизировать его содержание. Определение ключевых элементов структуры выгорания не позволяет полностью понять его природу.

Существуют различные исследования по данной тематике. Вместе с тем существующие исследования различаются по количеству симптомов выгорания. Для удобства в анализе данных симптомов предпринимались попытки их классификации.

Так, например, в обзоре S. Kahill «представлена классификация симптомов выгорания, которая разделяет их на пять основных категорий:

физические симптомы, эмоциональные симптомы, поведенческие симптомы, межличностные симптомы, установочные симптомы» [21].

В работе W. Schaufeli и D. Enzmann, опубликованной в 1998 году, представлена наиболее полная классификация симптомов выгорания, основанная на двух критериях.

«Первый критерий определяет, к какой сфере относятся симптомы. В соответствии с ним авторы выделили 132 симптома, которые были объединены в пять основных групп:

- аффективные;
- когнитивные;
- физические;
- поведенческие;
- мотивационные.

Второй критерий определяет, как они проявляются, что является дополнительным основанием классификации. Определяются они на трёх уровнях: индивидуально-психологическом, межличностном и организационном» [25]. Далее мы рассмотрим данную классификацию подробнее.

Аффективные симптомы выгорания, связанные с эмоциями, в первую очередь выражаются в подавленном (депрессивном), мрачном состоянии. Хотя такое состояние может изменяться под влиянием различных обстоятельств, преобладает общий пессимизм, чувство угнетенности и упадок духа.

Это состояние усугубляется полным истощением эмоциональных и физических ресурсов человека в связи с большими затратами энергии на преодоление внешних и внутренних воздействий, вызывающих стресс. Поскольку уровень эмоционального контроля снижен, это приводит к появлению у индивида чувства тревоги, нервозности и неопределенных страхов. «Чувство вины становится доминирующим на индивидуально-психологическом уровне» [25].

Также авторы пишут, что «в профессиональных межличностных отношениях выгорание проявляется в раздражительности и чрезмерной чувствительности к воздействиям социальной среды. В межличностных контактах профессионал, характеризующийся наличием выгорания, становится раздражительным, чрезмерно чувствительным к воздействиям социальной среды. В эмоциональном плане профессионал будет испытывать черствость по отношению к своим окружающим людям, и в первую очередь к своим клиентам (пациентам, ученикам и другим), которая может сопровождаться вспышками раздражительности и гнева» [25].

Как результат «специалист чувствует себя некомфортно, и его работа перестает приносить удовлетворение» [25].

Когнитивные симптомы выгорания на индивидуально-психологическом уровне проявляются в нарушении когнитивных процессов и функций. «Это выражается в ухудшении мышления, проблемах с памятью и вниманием. Человеку становится труднее концентрироваться, он начинает забывать информацию и допускает ошибки в устной и письменной речи. Из-за ригидности и шаблонности мышления профессионалу становится всё сложнее выполнять сложные задачи. В трудных ситуациях ему особенно трудно принимать решения, поэтому он пытается избегать активного решения проблем и предпочитает жить в мире иллюзий» [25].

«На уровне межличностных контактов когнитивные признаки выгорания проявляются в циничном и негуманном отношении к клиентам. При этом у человека формируется представление о себе как о непогрешимой и значимой личности, которая всегда права. Такое отношение к клиентам отражается и в речи специалистов, что особенно заметно отражается в лексике.

На организационном уровне формируются негативные представления о коллегах и руководстве, появляется излишняя критичность по отношению к окружающим. Это может привести к агрессии, направленной против своих коллег» [25].

Физические симптомы принято делить на три категории:

- физические недомогания: головная боль, головокружение, нервные тики, боли в мышцах и суставах, нарушение сна, сексуальные расстройства, проблемы с изменением веса, а также общее чувство усталости;
- психосоматические заболевания: нарушения работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые заболевания.
- физиологические реакции: повышение давления, высокий уровень холестерина, снижение электрического сопротивления кожи и прочие.

В следующую классификацию авторы относят группу поведенческих симптомов, которые на индивидуально-психологическом уровне связана с увеличением общего уровня возбуждения. «Люди с сильным эмоциональным истощением часто бывают беспокойными, гиперактивными и не могут сосредоточиться. Их поведение может быть импульсивным и прямолинейным, но также они могут проявлять нерешительность и склонность откладывать дела. Напряжение, вызванное работой, приводит к тому, что люди начинают чаще употреблять кофеин, никотин, алкоголь и лекарства. Они видят в этом способ справиться с хроническим стрессом» [22].

На уровне межличностных отношений можно выделить две основные модели поведения – агрессивное поведение по отношению к окружающим стремление к социальной изоляции.

На уровне профессиональной деятельности субъект демонстрирует снижение эффективности и несоблюдение трудовой дисциплины. Проявляется это в опозданиях, раннем уходе с работы, частых пропусках по болезни и стремлении как можно скорее завершить рабочий день. Креативность и инициатива не проявляется, отсутствует стремление к изменениям в своей работе, а также равнодушие к выполнению своих прямых должностных обязанностей.

И, наконец, последняя классификация – мотивационные симптомы. Проявляется это в виде конфликта между идеализированным представлением о профессиональной деятельности и объективной реальностью. Как результат – утрата смысла и значимости своей работы, ощущение бесполезности своей работы и деморализация.

На межперсональном уровне наблюдается потеря интереса к тем, кому субъект оказывает профессиональную помощь (клиентам, пациентам, ученикам), отсутствие внимания к их потребностям и незаинтересованность в решении их проблем. Также могут появляться корыстные интересы, когда помогающий использует нуждающихся в своих личных целях.

На организационном уровне мотивационные признаки проявляются следующим образом: «сотрудники теряют интерес к работе, духовные ценности в профессии становятся менее значимыми, падает уровень морали, работники не хотят проявлять инициативу и брать на себя ответственность» [25].

Но некоторые авторы пишут, что «предложенная схема симптомов выгорания имеет ряд недостатков» [12, с. 13], тем не менее, позволяет существенно упорядочить представление о его содержании.

Рассмотрев различные подходы к определению выгорания, можно сделать следующие выводы.

Во-первых, синдром эмоционального выгорания (СЭВ) тесно связан со стрессом. Это подтверждается ролью психических процессов и защитных механизмов в развитии и протекании этого синдрома. С точки зрения психологии, СЭВ представляет собой процесс негативных и комплексных изменений в структуре личности человека. Эти изменения могут быть необратимыми и распространяться на все аспекты функционирования индивида.

Во-вторых, взаимосвязь признаков основных аспектов СЭВ – эмоционального истощения, утраты личностной вовлеченности (цинизма) и снижения чувства собственной эффективности.

В-третьих, синдром эмоционального выгорания (СЭВ) тесно связан с профессиональной деятельностью человека. Это процесс, который начинается и развивается в контексте работы и основан на несоответствии между внутренними психологическими возможностями человека и требованиями его профессии.

В-четвертых, последствием синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) может стать профессиональная дезадаптация. СЭВ вызывает разнообразные симптомы, которые негативно влияют на личность в целом и могут привести к профессиональной деформации.

## **1.2 Особенности протекания профессионального выгорания священнослужителей**

Из-за стремительного ритма современной жизни и высокого уровня стресса, который приводит к эмоциональному истощению и перенапряжению, священнослужители вынуждены искать способы преодоления профессионального выгорания. Эта проблема также актуальна для многих специалистов, чья работа связана с оказанием помощи другим людям.

Для понимания особенностей протекания состояния выгорания важно обозначить, что из себя представляет священническое служение, какие существуют требования к священникам и его специализация.

Священнослужитель православной веры – это человек, который посвятил себя духовной деятельности и получил специальное образование. Его кандидатура одобрена церковной иерархией, чтобы он мог служить в православной церкви.

Основная задача священнослужителя – духовное руководство и помощь прихожанам в соответствии с православными традициями и учением церкви.

О священнике как о профессии обычно не говорят, но она, как и любая другая, требует оплаты и наличия специализированного образования и

определённых знаний и умений. Чтобы стать священником, можно выбрать специальность «теология» или получить образование в духовной семинарии или духовной академии.

Священнослужители играют значимую роль в жизни православных верующих и воспринимаются как духовные лидеры и наставники своих приходов и общин.

Обязанности священнослужителя варьируются в зависимости от его должности и положения в церковной иерархии, а также от нужд конкретной церковной общины. Вот некоторые общие обязанности, которые могут выполнять священнослужители в православной церкви:

- совершение богослужений: священнослужители проводят богослужения, например литургию, вечернюю службу, утреню и другие, следуя православному каноническому порядку;
- освящения и таинства: они совершают обряды и таинства, такие как крещение, евхаристия (причастие), венчание, исповедь, миропомазание, а также благословляют браки и проводят похоронные службы;
- проповедь и обучение: священнослужители читают проповеди и проводят уроки вероучения для прихожан, знакомя их с учением церкви и моральными ценностями;
- пасторская забота: они дают духовные наставления, утешают и поддерживают верующих в разных жизненных обстоятельствах;
- обслуживание прихода: священнослужители беспокоятся о благе церковной общины, управляют храмом и вместе с прихожанами участвуют в разнообразных социальных и благотворительных проектах;
- духовное руководство: священнослужители дают прихожанам советы по вопросам духовного развития и наставляют их;
- поддержка в кризисные моменты: священнослужители поддерживают людей в трудных ситуациях, например, когда человек болеет, теряет близких или сталкивается с другими тяжёлыми обстоятельствами;

- молитвенное служение: Священнослужители проводят богослужения за здоровье, благополучие и духовное спасение прихожан и всех страждущих;
- проведение мероприятий: Священнослужители устраивают и проводят различные мероприятия, включая церковные праздники, благотворительные акции и встречи для молодёжи;
- изучение богословия: Священнослужители постоянно совершенствуют свои знания в области богословия и истории Церкви.

Эти обязанности могут меняться в зависимости от должности, опыта и нужд церкви. Священнослужители обязаны соблюдать духовные и моральные принципы, которые отражают вероучение православной церкви.

Специализация священнослужителей в православной церкви может различаться в зависимости от места служения, положения в церковной иерархии и личных предпочтений. Вот несколько примеров возможных специализаций:

- священники в храмах: священники служат в храмах, проводят богослужения и таинства. Также они дают прихожанам духовные наставления и оказывают им поддержку;
- священнослужители в армии: они оказывают духовную поддержку военнослужащим и их семьям, проводят службы в военных частях и госпиталях;
- священнослужители в тюрьмах и больницах: данные священнослужители помогают заключённым и больным, поддерживают их духовно и проводят богослужения;
- священнослужители в образовании: они могут работать в церковных школах, семинариях и университетах, где преподают богословие и духовные дисциплины;
- миссионеры и духовные наставники: они специализируются на распространении христианства и проведении миссионерской работы среди неверующих;

- исследователи и богословы: они занимаются исследованиями в области богословия, церковной истории и духовных текстов;
- специалисты по социальным вопросам: эти священнослужители оказывают социальную помощь, организуют благотворительные мероприятия и работают с молодёжью и молодыми семьями.

Важно указать, что во многих епархиях, где священников недостаточно для того, чтобы покрыть все нужды епархии, священнослужители могут занимать несколько специальностей.

Священник действительно выполняет множество задач, свойственных другим специальностям, и его рабочий график не нормирован. Помимо заботы о пастве, священнослужители часто занимаются строительством приходских храмов, церквей и ремонтом в монастырях, выполняя роль прораба. Это требует значительных усилий и времени, что может затруднять возможность уделять достаточно внимания своей семье, особенно если священник относится к белому духовенству.

Священник должен быть педагогом, психологом и мудрым человеком, чтобы находить подход к разным людям, включая тех, кто переживает физические или психологические травмы. Общение с такими людьми требует особого внимания и умения подбирать успокаивающие слова. Все эти профессиональные факторы, с которыми сталкивается священник, способствуют развитию стресса. Он же в свою очередь может привести к состоянию профессионального выгорания.

Исследованием специфики эмоционального выгорания священнослужителей Русской православной церкви занимались такие авторы, как: Д.В. Новиков, А. Лоргус, П. Коломейцев, игумен Августин (Анисимов), протоиерей Павел Великанов и ряд других авторов.

Стоит указать, что сам термин «профессиональное выгорание» для большинства священников, к какой бы Церкви (конфессии, юрисдикции) они не принадлежали, вызывает зачастую негативную реакцию.

Во-первых, многие некоторые авторы указывают, что «священство-пастырство, согласно Священному Писанию и церковным канонам, не рассматривается как профессия подобно таким профессиям, как плотник, повар или врач. К данным профессиям нет требований к высоконравственной повседневной жизни и, в случае нарушения данных требований, он лишался работы. Любые же этические кодексы, как, например, врача, юриста и подобные им описывают этические нормы в рамках профессиональной деятельности и не затрагивают другие аспекты жизни человека» [6].

Этические требования к священству строго регламентированы с I века нашей эры. В послании апостола Павла к своему ученику Тимофею говорится: «Будь образцом в вере, в словах, в жизни» [2, 1 Тим. 4:12]. Этические нормы для жизни и деятельности священнослужителей также изложены в многочисленных канонических правилах. Поэтому с этой точки зрения священство нельзя назвать просто профессией. Именно поэтому священство воспринимается скорее как образ жизни, чем профессия.

Во-вторых, священник вынужден сталкиваться с определённым противоречием. Противоречие это выражается в том, что священнослужитель, «верующий в то, что он проповедует, предстоит перед Престолом, на котором находится Чаша, а в Святых Дарах есть Источник Жизни. Следовательно, тот, кто находится при Источнике, не может выгорать и жаждать. С другой стороны, в своем служении священник имеет дело с болезнями, смертью, душевной болью и отчаянием людей, что является сильным стрессором, способным вызывать состояние эмоционального выгорания» [6].

Тем не менее, множество исследований, как, в первую очередь, зарубежных, так и отечественных, говорят о том, что профессиональное выгорание среди священников присутствует и требует детального исследования. В некоторых работах указывают, что «причинами профессионального выгорания духовенства выступают постоянные противоречия в стратегическом и тактическом руководстве Церковью,

епархией, благочинием, приходом; чрезмерные, невыполнимые требования к пресвитерам; передача ответственности сотрудникам, не имеющим полномочий или необходимого опыта и квалификации; отсутствие объективных критериев для оценки результатов труда; неэффективная система мотивирования и стимулирования священнослужителей» [10].

Также, по мнению протоиерея П. Великанова, «специфическими признаками собственно религиозного выгорания являются ропот, сомнение в истинности веры, утрата смысла религиозных действий (обрядов) и законоположений, расцерковление и сомнение в бытии Бога и Его благодати. Особую остроту проблеме при профессиональной деформации личности в случае со священником придает то, что при выгорании все более усиливается внутренний конфликт между тем, что должен священник представлять собой вовне, и его настоящими внутренними ценностно-смысловыми ориентирами. Обратной стороной выгорания становится цинизм, который выступает в качестве последнего защитного механизма» [4].

Протоиерей В. Рубский, помимо обозначенных ранее причин выгорания, указывает, что основой пастырского выгорания называют отсутствие жизненного пространства для «Я». А также выделяет три причины выгорания:

- атрофия восприятия повторяющихся несвободных слов и действий (кадило, кропило, «паки и паки», кадило, кропило);
- стремление к переменам и болезненная фрустрация на этом пути;
- усталость от специфической социальной роли.

Как пишет отец Вячеслав, «изначально молодые священнослужители не только не ожидают этого, но и не играют вовсе. Потом им приходится терпеть все больше тягот и условностей «ради малых сих». Эта неожиданная нагрузка через «умножение жизней» — значительный фактор пресловутого выгорания» [14].

Глава Русской Православной Церкви патриарх Кирилл также высказал своё представление о выгорании: «Несомненно, всякий человек, чьим долгом

и повседневной заботой является общение с людьми, может устать, пережить охлаждение, порой сменяющееся раздражением и неприязнью к ближним, безразличием, апатией и унынием. Все это очень часто называют общим именем выгорания. Я считаю применение этого термина к священнослужителям не совсем оправданным, поскольку глубоко убежден: свет Христов, просвещающий всех, не может «выжечь» благоговейного служителя, и правильнее было бы говорить об утомлении, о печали и унынии, а подчас и об искушении безверия, то есть о тех человеческих страстях, которые давно известны и исследованы отцами Церкви» [15].

Чуть далее Патриарх Кирилл также высказывает своё мнение о причинах выгорания: «Впрочем, бывает и так, что появление упомянутых симптомов в жизни священника является признаком ошибочного восприятия им своего служения, – продолжил патриарх Кирилл. – Не от того ли порой наступает пресловутое «выгорание», что священник пребывает в самонадеянности, в ложной и близорукой очарованности своими дарованиями, полагаясь на свои силы или, что еще печальнее, приписывая внимание прихожан исключительно собственным заслугам, а не сану? Не бывает ли «выгорание» следствием забвения священником сути своего сакрального служения, когда ревность о предстоянии Божию престолу, то есть о том, что не может «выжечь», постепенно сменяется стремлением к власти, административной или общественной деятельности, к популярности, к цитированию в СМИ, к стяжанию материальных благ?» [15].

Подобный же подход мы можем найти и у западных исследователей, которые начали заниматься вопросом профессионального выгорания христианских священнослужителей гораздо раньше отечественных авторов. Так, Стефан Мьюз пишет: «У многих лиц из числа духовенства конфликтом проявляет себя попытка преуспеть в служении за счёт одних лишь человеческих сил, усугубляемая бессознательными стремлениями утвердить своё «я» в этом процессе, в результате чего возникает угроза и для служения,

и для «я». Именно этот процесс, если он вовремя не вскрыт, приводит к «выгоранию» [9].

Похожую формулировку мы можем найти в пастырском богословии XX века. Так архимандрит Киприан (Керн) в своей книге «Православное пастырское служение» описывает пастырское искушение под названием «окамененное нечувствие», совпадающих по описанию с описанием выгорания и его причин, которые указывали Патриарх Кирилл и С. Мьюз. Архимандрит Киприан пишет следующее: «Притупление интереса к своей работе, иногда происходящее от неудач и от косности среды, может привести к тому, что пастырь, в особенности, если он чрезмерно надеялся на свои собственные силы, сложит руки, духовно захиреет, впадет в уныние и безнадежное отношение к своему служению. Появляется тогда нежелание молиться, избегание служения литургии, потеря интереса к духовной жизни – и все это часто объясняется разными благовидными причинами нездоровья, усталости и проч. Почти незаметно подкрадывается известное в аскетике «окамененное нечувствие». Когда-то ярко горевший огонь ревности потух. Священник становится тогда формалистом, чиновником, только отбывающим номер, «отслуживающим», «отчитывающим», «отпевающим» и вообще отделяющимся от скучной работы. У такого утомленного, разочарованного, унывающего пастыря очень часто рождается противление Уставу, церковной традиции, иерархии ценностей, аскетике: «Все это устарело, все это уже не для нас, надо многое пересмотреть и реформировать» и так далее. Вместо того чтобы самому равняться на требования церковного строя, пастырь в таком состоянии хочет измерять церковность своим настроением и принижать церковные установления по своей лени и нерадению. Если же пастырь в своей молодости особенно сильно полагался на свое «призвание» или по своей природе подвержен скорым очарованиям и разочарованиям, то при такой духовной депрессии он близок к отчаянию и может даже совершенно оттолкнуться от того, чему он

прежде поклонялся. Это может привести к снятию сана и духовной смерти» [7].

И, наконец, среди широкого круга священнослужителей существует определённое пренебрежение к вопросу о существовании эмоционального выгорания среди священнослужителей, вплоть до отрицания данного явления. Мы можем вновь привести слова патриарха Кирилла о выгорании среди священнослужителей: «Несомненно, всякий человек, чьим долгом и повседневной заботой является общение с людьми, может устать, пережить охлаждение, порой сменяющееся раздражением и неприязнью к ближним, безразличием, апатией и унынием. Все это очень часто называют общим именем выгорания. Я считаю применение этого термина к священнослужителям не совсем оправданным, поскольку глубоко убежден: свет Христов, просвещающий всех, не может «выжечь» благоговейного служителя, и правильнее было бы говорить об утомлении, о печали и унынии, а подчас и об искушении безверия, то есть о тех человеческих страстях, которые давно известны и исследованы отцами Церкви» [15].

Помимо этого, патриарх Кирилл также говорил следующее: «Не может быть у священника никакой усталости от службы, никакого выгорания. А если кто-то устает и выгорает, Вы таких приглашайте к себе и давайте им в два раза больше обязанностей. Тогда всякое выгорание проходит, и снова появится энтузиазм, — только относитесь с любовью к духовенству, к верующим, объединяйте их вокруг себя» [16].

Данные высказывания отражают идею отрицания выгорания среди священнослужителей, которая существует в православной среде, что несёт за собой дополнительные риски развития состояния выгорания среди священников Русской Православной Церкви.

Анализ деятельности священника и причин пастырского выгорания привёл нас к следующим выводам.

Во-первых, деятельность священника сопряжена со многими обязанностями и специализацией. Фактически священник является

универсальным специалистом, который имеет множество обязанностей, реализуя главную цель своей деятельности – распространение и поддержка христианства. Помимо множества обязанностей на священника налагается множество ожиданий от общества, когда священник представляется эталон нравственности во всех сферах жизни. Все эти факторы могут стать триггером к появлению профессионального стресса, который в свою очередь ведёт к профессиональному выгоранию.

Во-вторых, в силу своей деятельности, священник имеет ряд специфичных особенностей выгорания. Таковыми особенностями называют, например:

- противоречия на разных уровнях в системе церковного управления: между стратегическими и тактическими решениями, принимаемыми Церковью, епархиями, благочиниями и приходами;
- завышенные и нереалистичные требования к священнослужителям;
- отсутствие чёткой системы оценки работы, основанная на объективных критериях;
- усталость от специфической социальной роли.

В-третьих, интерес к данной проблеме появился недавно и исследован различными авторами, такими как: Д.В. Новиков, А. Лоргус, П. Коломейцев, игумен Августин (Анисимов), протоиерей Павел Великанов и других авторов. Но в силу различных обстоятельств, данный вопрос авторами рассматривается субъективно и от того существуют различные подходы к пониманию пастырского выгорания.

В-четвёртых, многие авторы видят проблему выгорания в священнике не в обстоятельствах, с которыми сталкиваются священнослужители, а в его внутреннем настрое, подходе и ожиданиях от священства.

В-пятых, само существование состояния выгорания среди священнослужителей отрицается внутри священнического сообщества Русской Православной Церкви, либо же пренебрегается, что несёт за собой существенные риски развития выгорания у священнослужителей без

возможности своевременного диагностирования данного состояния и оказания психологической помощи.

### Выводы по первой главе

Выгорание представляет собой комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Синдром «профессионального выгорания» – реакция на длительные рабочие стрессы межличностного общения.

Наиболее популярная модель выгорания разработана К. Маслач и С. Джексон. Она включает три группы симптомов (факторов): эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений.

Эмоциональное истощение проявляется в переживаниях эмоционального перенапряжения, усталости, опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Деперсонализация – это негативные переживания и установки по отношению к субъектам деятельности (развитие «холодности», черствости, «бездушия», циничности при деловом общении с реципиентами – учениками, пациентами, клиентами, партнерами, коллегами и пр.). Редукция персональных достижений сказывается как снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности собственной деятельности, негативное самовосприятие в профессиональном плане, переживание недовольства собой и другими. Считается, что синдром выгорания наиболее характерен для представителей социально-экономических профессий; ему подвержены медицинские работники, учителя, менеджеры всех уровней, консультирующие психологи, психотерапевты, психиатры, представители различных сервисных профессий.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование профессионального выгорания у священников**

### **2.1 Методологические аспекты исследования и анализ полученных результатов**

В рамках нашей выпускной квалификационной работы клиентом или консультируемым будет выступать православные священники.

Целью эмпирического исследования является определение наличия профессионального выгорания у группы священнослужителей Русской Православной Церкви. Выборка испытуемых была представлена группой священнослужителей Русской Православной Церкви различных епархий (15 человек).

Задачи эмпирического исследования:

- собрать эмпирические данные о распространенности и особенностях синдрома выгорания среди православного духовенства;
- обработка и интерпретация полученных результатов.

Методы психодиагностики:

- методика диагностики уровня «Эмоционального выгорания» В.В. Бойко;
- опросник выгорания Маслач. Шкала – Эмоциональное истощение;
- опросник ProQOL (Professional Quality of Life v. 5).

Методика диагностики уровня «Эмоционального выгорания» В.В. Бойко позволяет оценить степень выраженности основных симптомов эмоционального выгорания, таких как эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. Эта методика широко используется в психологических исследованиях и имеет хорошую валидность и надёжность.

«Опросник выгорания Маслач. Шкала – Эмоциональное истощение» направлен на измерение степени эмоционального истощения, которое

является одним из ключевых компонентов синдрома профессионального выгорания. Этот опросник также имеет высокую валидность и надёжность.

Опросник ProQOL (Professional Quality of Life v. 5) предназначен для оценки качества жизни специалистов, работающих в помогающих профессиях. Он позволяет измерить уровень профессиональной эффективности, профессионального благополучия и профессионального удовлетворения.

Методика 1 «Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко».

В результате психодиагностического исследования по данной методике, были получены следующие данные, представленные в виде диаграмм.

Количественные показатели средних значений уровня эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко по фазам, представлены в рисунке 1.

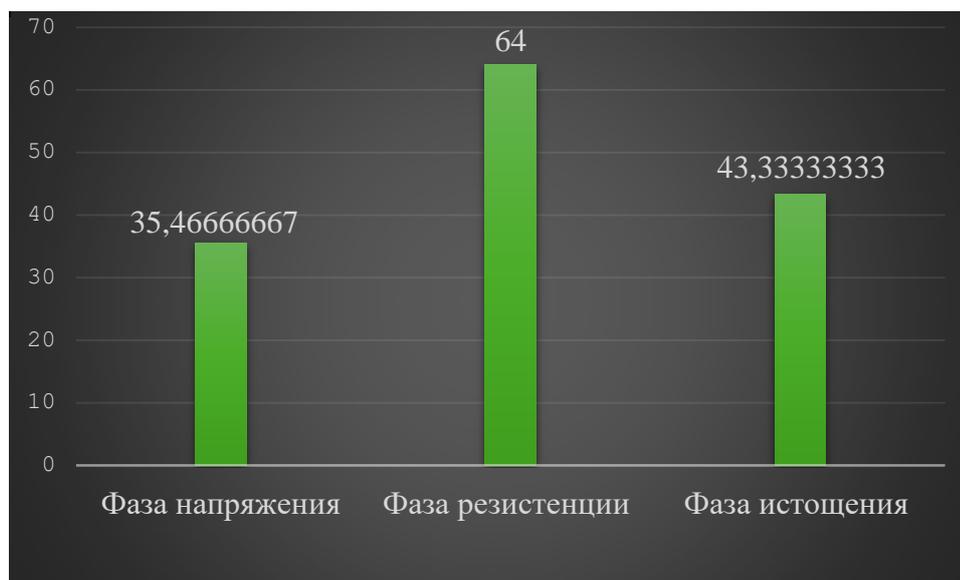


Рисунок 1 – Количественные показатели средних значений уровня эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко, по фазам

Интерпретация:

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов – фаза в стадии формирования;

– 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Из представленных значений видно, что фаза напряжения крайне близка к стадии формирования, фаза истощения находится в стадии формирования, а фаза резистенции является сформировавшейся. Показатель фазы напряжения служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Из показаний мы видим, что существуют условия развития данной фазы в виде хронической психоэмоциональной атмосферы, дестабилизирующей обстановки, повышенной ответственности и трудностями контингента.

Высокий показатель резистенции свидетельствует о формировании защиты от давления внешних обстоятельств с помощью имеющихся в распоряжении средств с целью ограждения себя от неприятных впечатлений.

Развивающийся показатель истощения говорит о развитии эмоциональной защиты в форме выгорания вследствие низкой эффективности защитных средств.

Для большей наглядности проведём интерпретацию средних значений выраженности каждого из 12 симптомов (рисунок 2).



Рисунок 2 – Количественные показатели средних значений выраженности симптомов по тесту эмоционального выгорания В.В. Бойко

Интерпретация:

- 9 и менее баллов – свидетельствует о несложившемся симптоме;
- 10-15 баллов – складывающийся симптом;
- 16-20 баллов – сложившийся симптом;
- 20 и более баллов – симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всём синдроме эмоционального выгорания.

Из диаграммы на рисунке 2 видно, что такие симптомы, как психосоматические нарушения, «загнанность в клетку», тревога и депрессия, неудовлетворённость собой попали в зону несложившегося симптома. Личностная отстранённость (деперсонализация), эмоциональная отстранённость, эмоциональный дефицит, расширение сферы экономии, эмоциональная дезориентация оказались в зоне складывающегося симптома.

Неадекватное реагирование находится в зоне доминирующей фазы. Высокий показатель данного значения говорит о неадекватной «экономии» на эмоциях, ограничении эмоциональной отдачи за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Сторонний наблюдатель фиксирует эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие. Неадекватное ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение интерпретируется партнерами как неуважение к их личности.

Переживание обстоятельств находится на фазе сложившегося синдрома. Редукция профессиональных обязанностей, хоть и находится в зоне сложившегося синдрома, но его показатель очень близок к доминирующей фазе.

Редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Опираясь на теоретический материал, редукция проявляется в «механическом» исполнении священнических обязанностей в виде служб или треб. Хорошим

примером может служить исповедь без «включенности» священника в переживания прихожанина во время данной требы.

Переживание психотравмирующих обстоятельств проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы. Таким фактором, например, может быть «постоянные противоречия в стратегическом и тактическом руководстве Церковью, епархией, благочинием, приходом».

Количественные показатели выраженности «эмоционального выгорания» у каждого из испытуемых представлены в рисунке 3.

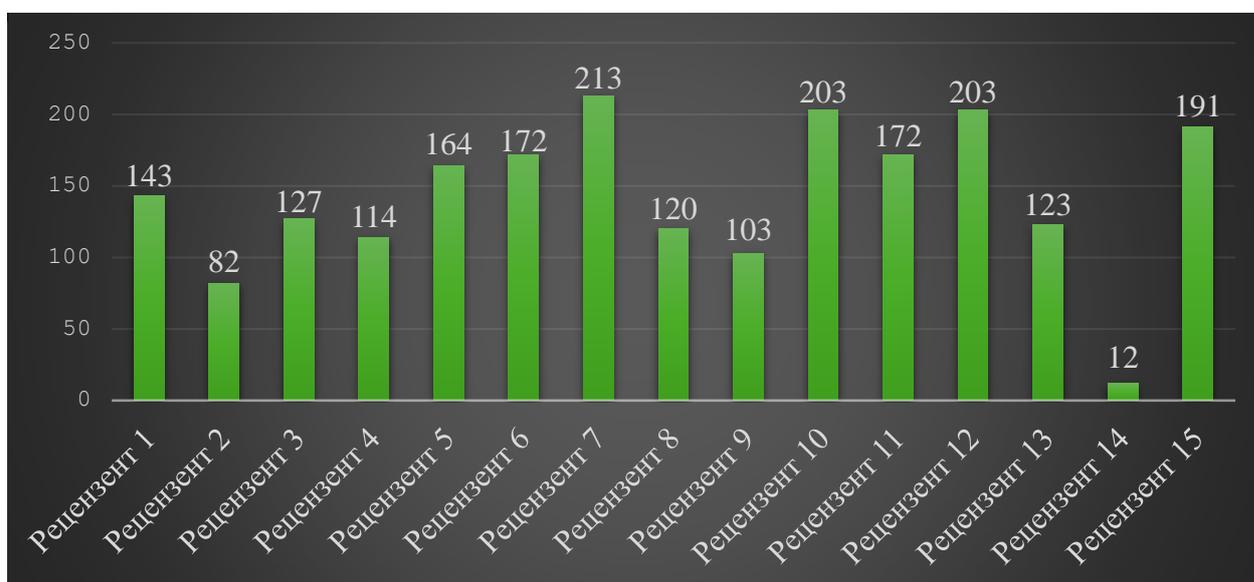


Рисунок 3 – Количественные показатели выраженности «эмоционального выгорания» у каждого из испытуемых

Интерпретация значения:

- до 108 баллов – эмоциональное выгорание не наблюдается;
- от 108 до 180 баллов – эмоциональное выгорание находится в стадии формирования;
- более 180 баллов – эмоциональное выгорание сформировано.

Исходя из полученных данных, мы наблюдаем у 60% опрошенных стадию формирования выгорания. У четырёх респондентов Выгорание сформировано. И только у двоих респондентов эмоциональное выгорание не наблюдается.

Методика 2. Опросник профессионального выгорания Маслач, МВЛ/ПВ.

Результаты обследования по данной методике представлены на рисунке 4.

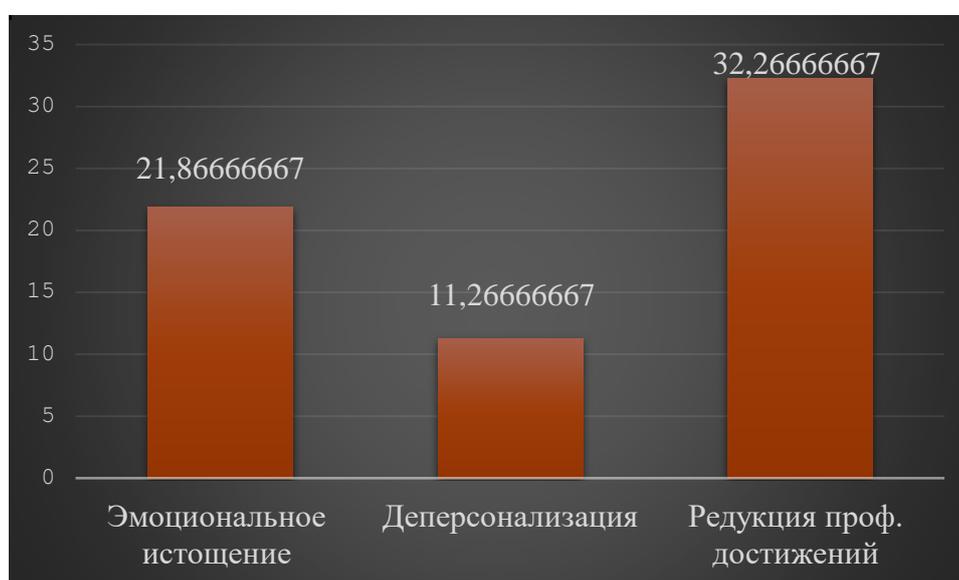


Рисунок 4 – Количественные показатели средних значений уровня эмоционального выгорания по трем субшкалам

Оценка уровней выгорания приведена в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка уровней выгорания (данные Российской выборки)

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H
Эмоциональное истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация	0-5	6-10	11 и больше
Редукция личных достижений	37 и больше	36-31	30 и меньше

Согласно представленным данным и опираясь на оценку уровня выгорания, мы видим средние показатели по субшкале «Эмоциональное истощение» и высокий показатель по субшкалам «Деперсонализации» и «Редукции личных достижений».

Эмоциональное истощение проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении. Деперсонализация сказывается в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих. В других – усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к реципиентам: пациентам, клиентам.

Редукция личностных достижений может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи, в негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям, либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

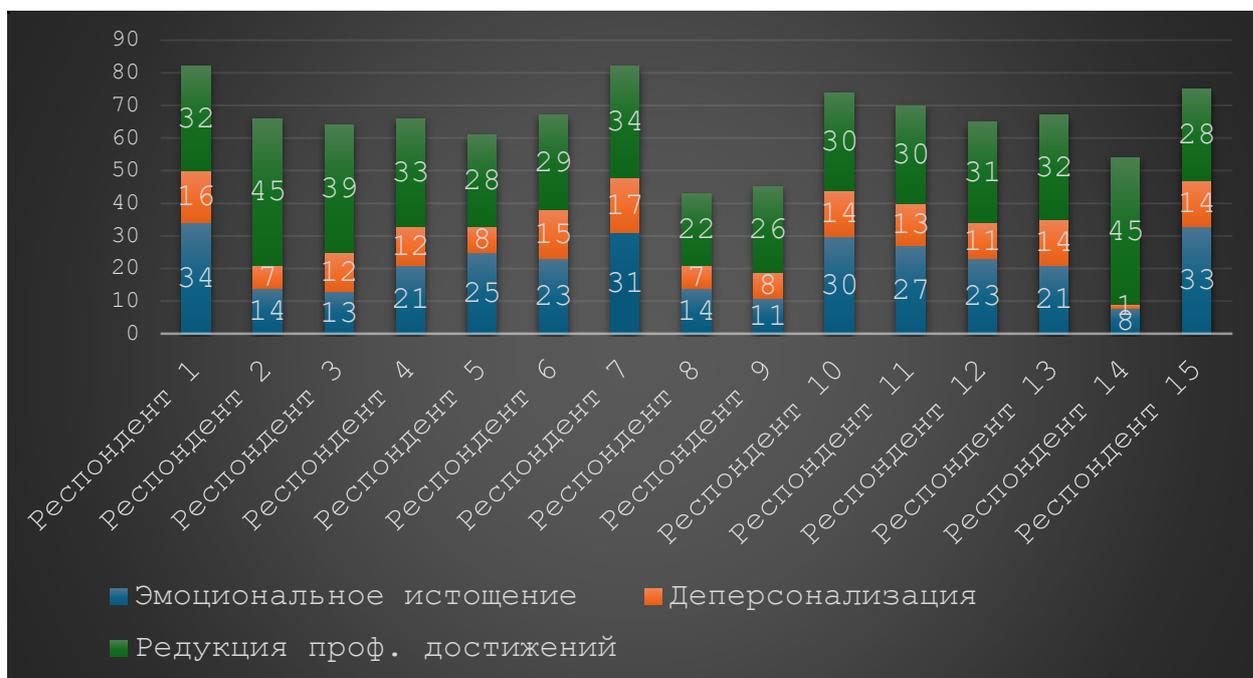


Рисунок 5 – Количественные показатели уровней выгорания у каждого из испытуемых

Опираясь на значение из таблицы 1, мы можем проследить уровень развития выгорания у каждого из респондентов.

Таким образом, низкий уровень выгорания по общим показателям представлен только у трёх респондентов под номером 2, 3 и 14. Высокий уровень представлен у 60% респондентов. У остальной группы уровень выгорания находится на среднем значении (рисунок 5).

Методика 3. Опросник ProQOL (Professional Quality of Life v. 5).

Результаты обследования по данной методике представлены в виде диаграммы (рисунок 6) с двумя значениями: «Удовлетворенность профессиональной деятельностью» и «Утомление от сочувствия».



Рисунок 6 – Количественные показатели уровней удовлетворенности профессиональной деятельности и утомление от сочувствия у каждого из испытуемых

Интерпретация значения.

Уровень удовлетворенности профессиональной деятельности:

– менее 43 баллов – низкий уровень удовлетворенности профессиональной деятельности;

– выше 57 баллов – высокий уровень удовлетворенности профессиональной деятельности.

Уровень утомление от сочувствия:

– менее 43 баллов – низкий уровень утомления от сочувствия;

– выше 57 баллов – высокий уровень утомления от сочувствия.

Удовлетворенность – удовольствие, которое человек получает от того, что способен посредством своей работы помогать другим людям и в целом работает на благо общества. Более высокие баллы по этой шкале отражают большее удовлетворение, связанное с вашей способностью эффективно выполнять свою работу. Исходя из полученных данных, у порядка 45% респондентов имеют высокий уровень удовлетворённости. Остальные респонденты имели среднее значение удовлетворение от профессиональной деятельности.

Утомление от сочувствия состоит из сложенных показателей «Выгорания» и «Вторичной травмы». Под выгоранием авторы рассматривают физическое истощение, подавленное или раздраженное состояние, связанные, как правило, с очень высокой рабочей нагрузкой или неблагоприятной рабочей средой. Под Вторичной травмой – излишнюю эмоциональную реакцию специалиста на травмирующий опыт человека, с которым он работает. Согласно представленным данным, у всех респондентов уровень усталости от сочувствия находятся на низком уровне.

Таким образом, было проведено экспериментальное исследование эмоционального выгорания группы респондентов, состоящей из священнослужителей Русской Православной Церкви. На основании проведенного исследования уровня эмоционального выгорания священников мы видим, что у 70% участников исследования наблюдаются высокий уровень эмоционального выгорания. Отмечается неудовлетворенность и эмоциональная нестабильность. У 25% опрошенных показатели говорят о сформированном уровне синдрома эмоционального выгорания.

Хочется также отметить некоторые противоречия в результатах между методиками диагностики уровня «Эмоционального выгорания» В.В. Бойко и Опросника выгорания Маслач против Опросника ProQOL (Professional Quality of Life v. 5). Показатели между первыми двумя методиками и методикой ProQOL разнятся, что требует коррекции или пересмотра эффективности использования методики ProQOL в данном исследовании.

Исходя из полученных данных, мы выявили у большей части группы синдром эмоционального выгорания на сформированном этапе, либо на этапе формирования. Данные показатели говорят о необходимости проведения коррекционной работы по снижению эмоционального выгорания, стресса и тревожности, повышения стрессоустойчивости у этих участников.

## **2.2 Общие рекомендации по преодолению пастырского выгорания: духовные и психологические аспекты**

Как показали результаты данных исследования, проведённые среди священнослужителей, синдром профессионального выгорания в различных стадиях был выявлен у контрольной группы, состоящий из священнослужителей Русской Православной Церкви. Естественным было бы проведение коррекционных мер для помощи священнослужителям, которые переживают данное состояние. Но здесь мы сталкиваемся с определённой проблемой – отсутствия в отечественной практике эффективных мер по профилактике и реабилитации выгорания в среде священнослужителей.

Помимо этого, данная проблема усугубляется рядом причин, описанных в теоретической части данной работы, такими как, отрицание самого существования выгорания среди священнослужителей, высокие нравственные ожидания от общества и другие упомянутые нами причины.

Из-за специфики деятельности священника обычные рекомендации по коррекции и профилактики выгорания могут оказаться малоэффективными,

или даже противоречащими самому смыслу существования священства как такового.

Потому необходимо такие рекомендации по преодолению выгорания, которые бы не противоречили ни духу, ни смыслу самого священнического служения, а также бы давали необходимый ресурс для работы с состоянием выгорания.

Таким образом, данные рекомендации уместнее было бы искать не только в существующих психологических практиках реабилитации и коррекции выгорания, но и в самом христианском учении, основанных как на текстах Священного Писания Ветхого и Нового Завета, так и в учениях христианских деятелей разных эпох.

Но данная задача облегчается тем, что подобная работа была проделана на Западе. Так, например, в рамках национального проекта «Clergy in crisis» («Духовенство в состоянии кризиса»), осуществляемой D.A. and Elizabeth Turner Ministry Resource Center на территории города Колумбус, штат Джорджия, США, была разработана и апробирована Программа антикризисной интервенции.

Разработчики данной программы благодаря проведенным масштабным исследованиям смогли выявить три переменные, влияющие на развитие выгорания среди священнослужителей: личностные особенности самого священнослужителя; среда, окружающая приход и самого священника; и стиль лидерства. Особенность этой программы заключается в том, что в ней сплетены различные подходы на данную проблему, как в рамках психологии, так и в рамках христианского учения и христианской морали. К тому же данная программа независима от учений христианских деноминаций, может быть использована в различных христианских конфессиях.

Мы не имеем возможности апробировать данную программу в рамках данной работы, но мы можем использовать данную программу для составления общих рекомендаций для священнослужителей по преодолению выгорания.

Авторы программы рассматривают «Зов к служению», как аутентичный призыв, с которого начинается священническое служение. Но далее служение священника может быть построено по двум диаметрально противоположным путям – «путь призвания» и «путь пребывания». Под «путём призвания» понимается развитие и движение первичного отклика, с осознанием существующих правомерных человеческих слабостей, но в то же время опирающуюся на веру и аскетическую традицию христианской церкви. Под «путём пребывания» понимается зачастую неосознаваемая «игра» в верующего, который бессознательно использует служение для утверждения и укрепления своего эго. Для поддержания и развития «пути призвания» и возвращения с «пути пребывания» авторы подчёркивают важность существования в жизни священника ряда факторов, которые будут способствовать профилактике и преодолению выгорания. Рассмотрим эти факторы подробнее.

**Богослужение.** Богослужение носит огромное значение для христиан. В различных образах и песнопениях богослужение напоминает верующим о целях и ценностях христианства. Оно поучает, утешает и поддерживает христианина через песнопения и чтения, в которых излагаются важнейшие моменты Священного Писания и истории жизни тех или иных святых. Центральное богослужение – литургия – в переводе с греческого означает «общее дело», что отражает суть данной службы – единение через Христа. Ощущение единства с другими людьми, с историей церкви и с Христом – всё это может стать поддерживающим фактором для священника.

**Исповедь.** Исповедь является одним из семи христианских Таинств, во время которой верующий человек, осознавая свои грехи, может в них раскаяться. Суть исповеди хорошо передаёт греческое наименование этого таинства – метанойя, что означает «изменение ума» – перемену в восприятии фактов или явлений, обычно сопровождаемую сожалением, раскаянием. Данное Таинство важно не только для обычных верующих, но и для священнослужителей. Она помогает в самопознании, учит говорить о своих

страхах и проблемах, может помочь в формировании позитивного восприятия себя.

Духовное руководство. Духовный наставник, или духовник – это опытный священник или старец-монах, регулярно принимающий исповедь у своего духовного чада и помогающий ему в духовно-аскетическом совершенстве советами. Определение Синода Русской Православной Церкви от 1998 года подчёркивает, что духовники «призваны помогать своим пасомым советом и любовью, не нарушая при этом богоданную свободу каждого христианина» [11].

Отношение с духовником построены на эмоционально доверительном уровне и потому помогают преодолеть священнику специфичную для данной деятельности социальную изоляцию, упомянутую ранее.

Семья, друзья. Позитивный психологический климат в семье, который характеризуется сплочённостью, всесторонним личностным развитием, чувством защищённости и эмоциональной удовлетворённостью, способствует профилактике выгорания среди священников. Дружеские отношения, построенные на эмоционально доверительном уровне, также способствуют снятию стрессовых состояний.

Живость, игра. Сохранение оптимизма и позитивной настрой является отражением состояния внутренней гармонии и уверенности в себе. Умение сосредотачиваться на вещах, приносящих радость в жизни, умение благодарить за всё (в христианском мировоззрении – умение благодарить Бога) позволяет легче справляться с трудностями и уменьшать влияние негативных мыслей.

Наставники, коллегиальность. Наставник является важным человеком в служении священника. Коллегиальность же оказывает профессиональную поддержку для священнослужителя. Передача живого опыта, поддержка и помощь в священнической деятельности несёт профилактический характер предупреждению выгорания священнослужителя.

Учёба. Участие в различных образовательных мероприятиях также является средством для профилактики выгорания. Мастер-классы, семинары, тренинги, вебинары, курсы повышения квалификации – всё это помогает священнику не только углубить свои знания, но и способно дать вдохновение в его области деятельности, освежить прежние взгляды и расширить видение мира. Также это влияет и на личные качества, такие как: навык управление временем, коммуникация, управление стрессом, развитие эмоционального интеллекта.

Творчество, хобби. Регулярный отдых и увлекательное хобби помогают выстроить баланс между профессиональной деятельностью и личной жизнью. Увлечения помогают переключить внимание, расслабиться и восстановить внутренние силы. Любые же виды творчества позволяют выразить свои мысли и эмоции и помогают в преодолении негативных переживаний. При этом для священника важным было бы напомнить, что и в христианстве творчество высоко ценилось среди христианских мыслителей и мистиков. И многие церковные песнопения были сотворены именно ими как результат их творческого труда.

Поддержание физической формы. Физические нагрузки также способствуют профилактики выгорания. Спорт, физический труд и другая подобная деятельность способствуют выделению гормона эндорфина, который считается гормоном счастья. Он улучшает общее самочувствие и снижает уровень стресса.

Диета, правильное питание. Неправильное питание, переедание, неравномерный график приёма пищи является частым явлением среди священства. Подобного рода подход к питанию увеличивает нагрузку на организм, снижает уровень энергии и приводит к стрессу. Внимательное отношение к еде способствует укреплению здоровья, а с ним и иммунитета, что, в свою очередь, будет благотворно влиять на общее самочувствие. В рамках христианской традиции существует определённая аскетическая деятельность, непосредственно связанная с питанием – пост. Традиционный

подход к посту связан с отказом от определённой пищи. С одной стороны, это способствует очищению организма. Но, с другой, – вводит его в состояние стресса. Но при правильном и разумном подходе, при посредничестве духовника, пост может благотворно повлиять и на тело, и на душу.

Молитва. Молитва в христианском понимании – обращение человека к Боги или к Его святым. Она воспринимается как живое общение с Богом. И потому требует определённых условий. В эти условия входит выделение времени, спокойное сердце, внимание, внутренний покой. Сами по себе данные действия позволяют научиться «останавливаться» во время обычных дневных заботах и дать возможность привести своё внутренне состояние в покой. В то же время нельзя забывать, что и сама молитва, её содержание и исполнение несёт для христианина утешение, покой и надежду, что также благотворно влияет на человека. Христианские писатели очень высоко ставили силу молитвы. Так, например, преподобный Нил Подвижник писал следующее: «Хотя бы постигла тебя сильная печаль среди великой радости, ты не отчаивайся, но верь, что если будешь молиться, Бог обратит эту великую печаль в большую против прежней радость» [13, кн. 1, пис. 55]. Или же другой христианский подвижник Нил Синайский: «Мать всех добродетелей – молитва: она не только может очищать и питать, но и просвещать и в состоянии сделать подобными солнцу искренне молящихся» [17].

Милостыня. Милостыня является естественным делом для верующего человека. Она является проявлением любви к ближнему. Проявление чувство сострадания благотворно влияет и на «дающего», и на «получающего». У христианских писателей мы также можем видеть, насколько высоко они ценили милосердие. «Великое дело милостыня. Возлюби ее, которой нет ничего равного, она может и загладить грехи, и избавить от суда. Ты молчишь, — а она стоит и защищает... Столько-то благ от милостыни, а мы не радим и не заботимся? Дай, по возможности, хлеба. Нет у тебя хлеба? Дай, овол (мелкая монета). Нет овола? Дай чашу холодной воды. Нет и этого?

Поплачь с несчастным, и получишь награду; ибо награда дается не за вынужденное, но за свободное дело» [18]. «Посему непрестанно молись, читай Святое Писание и размышляй о благотворении бедным и покровительстве притесняемым. Поступая таким образом, ты избежишь не только дел греховных, но и желаний, памяти и стремления к делам неприличным» [13].

Индивидуальная терапия. Работа с психотерапевтом является один из важнейших способов профилактики и преодоления выгорания. Благодаря профессиональной работе священник может определить источники его проблем, не связанных непосредственно с религиозной сферой духа, а с определёнными психологическими бессознательными побуждениями.

Данные рекомендации способствуют развитию священника по пути «призвания» и для лучшего понимания, авторами программы была разработана и предложена следующая схема (рисунок 7), отражающая подход Программы кризисной интервенции [9].



Рисунок 7 – Схема подхода Программы кризисной интервенции

Итак, по проведённому анализу предыдущей главы мы определили, что для священнослужителей на данный момент не разработаны комплексные программы по коррекции и реабилитации священников в состоянии

выгорания. Существующие же подходы не носят систематический характер, а их эффективность остаётся под сомнением ввиду отсутствия данных, сообщающих об эффективности данных методов.

Данная проблема формирует потребность в создании коррекционной и реабилитационной программы, рассчитанной именно на священнослужителей, с учётом всей специфики священнического служения.

Потому мы обратились к опыту зарубежной психологии. Основываясь на Программе кризисной интервенции, разработанной и реализованной в рамках национального проекта «Clergy in crisis», мы выделили ряд рекомендаций, направленных на профилактику и коррекцию синдрома профессионального выгорания среди священнослужителей. Данные рекомендации содержат как общие подходы к профилактике выгорания, так специфичные, подходящие под род деятельности и образ жизни священников.

Таким образом, гипотеза данной работы подтверждена – синдром профессионального выгорания действительно имеет свою специфичную форму и потому для профилактики выгорания необходимо использовать специфичные рекомендации.

#### Выводы по второй главе

В результате проведённого исследования мы выявили у большей части группы синдром эмоционального выгорания на сформированном этапе, либо на этапе формирования.

Полученные данные позволяют нам высказать необходимость проведения коррекционной работы по снижению эмоционального выгорания, стресса и тревожности, повышения стрессоустойчивости у этих участников.

На основе Программы кризисной интервенции разработаны рекомендации по профилактике и коррекции выгорания среди священнослужителей, оптимально подходящих для данного рода деятельности.

## Заключение

Целью нашего исследования было изучение особенностей профессионального выгорания в священнической среде. По итогам данного исследования мы подтвердили поставленную нами гипотезу и достигли поставленных задач. Результатом нашего исследования служит вывод о существовании специфических особенностей профессиональной среды священнослужителя, которые являются триггером синдрома выгорания. Также специфичная среда требовала пересмотра общих рекомендаций по профилактике выгорания и составлению новых рекомендаций, отвечающих особенностям профессиональной деятельности священников.

Выгорание – это комплекс психических переживаний и поведения, который влияет на работоспособность, физическое и психологическое самочувствие, а также на межличностные отношения работника. Синдром «профессионального выгорания» является реакцией на продолжительные рабочие стрессы межличностного общения. Это подтверждается тем, что психические процессы и защитные механизмы играют ключевую роль в развитии и протекании синдрома эмоционального выгорания. С точки зрения психологии, синдром выгорания представляет собой процесс негативных и комплексных изменений в структуре личности человека. Эти изменения могут быть необратимыми и влиять на все аспекты функционирования индивида.

Особо стоит отметить, что синдром выгорания тесно связан с профессиональной деятельностью человека. Это процесс, который начинается и развивается в контексте работы и основан на несоответствии между внутренними психологическими возможностями человека и требованиями его профессии.

Деятельность священника зачастую не рассматривается как профессия, но всё она, как и любая другая профессия, требует оплаты и наличия специализированного образования с определёнными знаниями и умениями.

И, как и любая профессиональная деятельность, включает множество обязанностей и специализацию. По сути, священник является универсальным специалистом, выполняющим множество задач для достижения главной цели – распространения и поддержки христианства. Помимо множества обязанностей, на священника возлагаются высокие ожидания общества, где священник представляется образцом нравственности во всех сферах жизни. Все эти факторы могут стать спусковым крючком для возникновения профессионального стресса, который в свою очередь ведет к профессиональному выгоранию.

Помимо этого, в деятельности священника имеется ещё ряд специфичных особенностей, которые влияют на выгорание. Среди данных факторов особо стоит отметить противоречия в системе церковного управления, усталость от специфичной социальной роли, приводящей к социальной изоляции и отсутствие чёткой системы оценки работы.

Также следует подчеркнуть, что священнослужители зачастую усугубляют своё состояние уже в самом начале своего священнического пути. Как отмечают многие как зарубежные, так и отечественные авторы, пастыри-священники уже изначально подходят к священству как попытке утвердить своё «я», полагаясь исключительно только на свои собственные силы. Данный подход приводит к угрозе, как для служения, так и для собственного «я». Именно этот процесс, если он вовремя не вскрыт, также является триггером к «выгоранию».

В результате нашего исследования мы обнаружили, что большая часть группы находится либо в состоянии сформированного синдрома выгорания, либо на этапе её формирования. Полученные данные дали нам все основания считать, что большей части респондентов требуется коррекционная и реабилитационная программа по повышению стрессоустойчивости и выработки навыков саморегуляции.

Так как реабилитационные программы по профилактике и коррекции в отечественном сегменте фактически отсутствуют, то мы обратились к

зарубежному опыту по данной проблеме. Мы обнаружили, что в западной психологии уже более десяти лет существуют центры по реабилитации для священнослужителей различных конгрегаций с определёнными программами, имеющими своё теоретическое и эмпирическое обоснование.

Используя данный опыт, мы подобрали рекомендации по профилактике и коррекции выгорания среди священнослужителей, которые оптимальны для данного вида деятельности.

Используя полученные теоретические данные, мы выявили особенности протекания синдрома профессионального выгорания среди священнослужителей. Мы обозначили специфические особенности данного состояния и предложили комплекс рекомендаций для профилактики синдрома среди священнослужителей. Таким образом, гипотеза данной работы была подтверждена и цель работы была достигнута.

## Список используемой литературы

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2001. 288 с. (Серия «Мастера психологии»). С. 258.
2. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. М. : Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2022. 1376 стр.
3. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999. 32 с.
4. Великанов П., прот. Кризис пастырского служения и синдром профессионального выгорания (burnout) / Протоирей Великанов Павел. URL : <http://www.bogoslov.ru/text/1243168.html> (дата обращения: 18.06.2024).
5. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб. : Питер. 2008. С. 149.
6. Кезикова И. З., Хомяков А. Г. Эмоциональное выгорание священнослужителей Русской Православной Церкви // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2017. № 2. С. 101-108.
7. Киприан (Керн), архим. Православное пастырское служение. Клин: Фонд «Христианская жизнь», 2002. 336 с. 134 с.
8. Князев Владимир Николаевич, Ремизова Клавдия Андреевна Современное состояние проблемы эмоционального выгорания в психологической науке // Вестник ГУУ. 2017. № 5. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-problemy-emotsionalnogo-vygoraniya-v-psiologicheskoy-nauke> (дата обращения: 18.06.2024).
9. Мьюз С. Духовенство и кризис: когда человеческих сил недостаточно // Московский психотерапевтический журнал. 2007. № 3. С. 146.
10. Никольский Е. В. , Смолин А. А.. Специфика эмоционального и профессионального выгорания у христианских священнослужителей – Studia

Humanitatis. 2019. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-emotsionalnogo-i-professionalnogo-vygoraniya-u-hristianskih-svyaschennosluzhiteley> (дата обращения: 21.06.2024).

11. Определение Священного Синода об участвовавших в последнее время случаях злоупотребления некоторыми пастырями вверенной им от Бога властью вязать и решить от 28 декабря 1998 года // ЖМП, 1999, № 1. С. 18-19. URL: <https://azbyka.ru/otechnik/dokumenty/opredelenie-svjashhennogo-sinoda-ob-uchastivshijsja-v-poslednee-vremja-sluchajah-zloupotreblenija-nekotorymi-pastyrjami-vverennoj-im-ot-boga-vlastyu-vjazat-i-reshit-mf-18-18/> (дата обращения: 18.08.2024).

12. Орел В. Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность. Харьков : Гуманитарный центр, 2014. 294 с.

13. Преподобного отца нашего Нила подвижника, письма // Христианское чтение, издаваемое при Санктпетербургской духовной академии. Часть 1, СПб. 1845 Марцеллину Монаху. – Сретенский монастырь, 2008. 320 с. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Nil\\_Sinajskij/pisma-na-raznye-temy/](https://azbyka.ru/otechnik/Nil_Sinajskij/pisma-na-raznye-temy/) (дата обращения: 18.08.2024).

14. Рубский В., прот. Православная духовность: перезагрузка. М. : Никея, 2021. 240 с. (Молодое вино).

15. Русская православная церковь. Официальный сайт Московского Патриархата : офиц. сайт. Москва. Обновляется в течение суток. URL : <http://www.patriarchia.ru/db/text/5086492.html> (дата обращения: 18.06.2024).

16. Русская православная церковь. Официальный сайт Московского Патриархата : офиц. сайт. Москва. Обновляется в течение суток. URL : <http://www.patriarchia.ru/db/text/4913499.html> (дата обращения: 18.06.2024).

17. Сокровищница духовной мудрости : Выписки из творений святых отцов, расположенных в соответствии с годовым кругом евангельских чтений / [Сост. протоиерей М. Нейгум]. Сергиев Посад : Свято-Троиц. Сергиева Лавра, 2001. 696 с.

18. Святитель Иоанн Златоуст, архиепископ Константинопольский. Беседа третья. О милостыни и о десяти девах. URL: <https://orthodox.spbu.ru/z-k.htm> (дата обращения: 18.08.2024).
19. Чутко Л. С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. М. : МЕДпрессинформ, 2013. 256 с.
20. Freudenberger H. J. Staff burn-out // Journal of Social Issues, 1974. Vol. 30. P.159-165. URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x> (дата обращения: 18.08.2024).
21. Kahill S. (1988). Symptoms of Professional Burnout: A Review of the Empirical Evidence. Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 29, 284-297.
22. Kondo K., «Burnout syndrome», Asian Medical Journal, 34 (II), 49-57, 1991.
23. Maslach C. Burned-out // Human Behavior, 1976. Vol. 5(9). P. 16-22
24. Pines A. M., Aronson E. Burnout: from tedium to personal growth. N.Y., 1981. 229 p.
25. Schaufeli W. B., Enzmann D. The burnout companion to study and practice: A critical analysis. Washington DC: Taylor & France, 1998. 220 p.