

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования
«Кузбасская православная духовная семинария Кемеровской Епархии
Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»

Кафедра общегуманитарных дисциплин

диакон Серафим Константинович Прокудин

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЕЙ
И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**

Выпускная квалификационная работа

Бакалаврская работа

Направление подготовки

«Подготовка служителей и религиозного персонала
религиозных организаций»

Направленность (профиль)

«Подготовка служителей и религиозного персонала
православного вероисповедания»

Новокузнецк
2018

Работа выполнена на кафедре общегуманитарных дисциплин Религиозной организации – духовной образовательной организации высшего образования «Кузбасская православная духовная семинария Кемеровской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)».

Научный руководитель – д-р мед. наук Левина Ирина Леонидовна

Официальный рецензент – канд. богосл. иерей Андрей Мояренко

Работа допускается к защите


Заведующий кафедрой  /канд. пед. наук Чайковская Е. Н.
подпись

«18» мая 2018 года

Защита состоится «15» июня 2018 года

Оценка защиты выпускной квалификационной работы

Аттестационной комиссией «отлично»
оценка

Председатель АК  /канд. богосл. митрополит Аристарх
(Смирнов)

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Пастырское служение как вид профессиональной деятельности	7
1.1 Суть богоустановленного иерархического священства и его благодатность	7
1.2 Благодать священства и личность носителя священного сана.....	16
1.3 Характеристика требований, предъявляемых к пастырю.....	20
Глава 2. Содержание пастырского служения и факторы эмоционального выгорания священнослужителей.....	25
2.1 Феномен эмоционального выгорания в профессиональной деятельности	26
2.2 Причины и механизмы эмоционального выгорания священнослужителей	37
2.3 Особенности проявления эмоционального выгорания в профессиональной деятельности священнослужителей	48
Глава 3. Обоснование рекомендаций по психопрофилактике синдрома эмоционального выгорания священнослужителей.....	57
Заключение	73
Библиографический список.....	77

Введение

Актуальность исследования. О проблеме эмоционального /профессионального выгорания сегодня знают многие. Выгорание изучают психологи, психиатры, социологи, педагоги, находя его проявления в виде потери жизненной энергии и утраты интереса к любимой прежде работе, гнева и раздражения на окружающих, снижения эффективности деятельности у представителей различных профессиональных групп, особенно «помогающих» профессий. Существующие теоретические и эмпирические исследования феномена эмоционального выгорания широко представлены в отечественной и зарубежной светской науке.

О профессиональном выгорании священнослужителей в Русской Православной Церкви говорить не принято. В доступной литературе нет ни одного полноценного научного исследования, хотя существование и серьезность проблемы подтверждается наличием публикаций в социальных сетях и интервью с пастырями, в которых говорится о серьезности проблемы¹. В православной среде проблема пастырского выгорания является малоизученным феноменом, несмотря на то, что Католическая Церковь не просто изучает его², а активно проводит работу по профилактике данного

¹ Игорь Рябко, прот. Самый верный путь к пастырскому «выгоранию» и цинизму [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: https://priest.today/news/prot_igor_ryabko_o_prichinah_vigoraniya. (6.08.2017);

Андрей Ткачев, прот. Выгорание [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.pravoslavie.ru/75597.html>. (3.12.2014);

Павел Великанов, прот. Пастырское выгорание: не нужно ничего замалчивать! [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.bogoslov.ru/text/3105573.html>. (31.01.2013);

Павел Великанов, прот. Почему «выгорают» священники: интервью с иеромонахом Гавриилом (Бунге) [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.bogoslov.ru/text/1066491.html>. (8.09.2010) и др.

Павел Великанов, прот. Кризис пастырского служения и синдром профессионального выгорания (burnout) [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.bogoslov.ru/text/1243168.html>. (16.11.2010).

² По результатам крупномасштабного исследования духовенства протестантских и католической деноминаций Австралии, 19% священников оказались строго в зоне синдрома “выгорания”, 56% признали себя находящимися «на границе» этого состояния, 21% обследуемых показали, что проблема «выгорания» их не затрагивает. (Мьюз С. Духовенство

расстройства и реабилитации священнослужителей, ставших жертвами данного синдрома³.

В связи с вышесказанным представляется важным и необходимым в рамках выпускной квалификационной работы изучить пастырское служение с позиции профессиональной деятельности священника, выявить специфику этой деятельности и факторы эмоционального выгорания священнослужителей, а также определить основания для разработки основных подходов к профилактике этого состояния.

Объект исследования: пастырское служение как вид профессиональной деятельности.

Предмет исследования: эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности священнослужителей и подходы к его профилактике.

Цель исследования: изучение специфики эмоционального выгорания священнослужителей в связи с характерными особенностями их профессиональной деятельности и разработка рекомендаций по его профилактике.

Цель работы определила постановку **исследовательских задач:**

- раскрыть суть и содержание пастырского служения на основе анализа Священного Писания, постановлений соборов Православной Церкви, а также святоотеческой литературы;

- выявить особенности деятельности священнослужителей как особой профессиональной группы и охарактеризовать факторы эмоционального выгорания в их профессиональной деятельности;

и кризис: когда человеческих сил недостаточно // Московский психотерапевтический журнал, 2007. - № 3. - С. 148).

³Абель П., диак. Эмоциональное выгорание и внутреннее переутомление у священнослужителей [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.bogoslov.ru/text/448395.html>. (04.09.2009).

- на основе полученных результатов методологически обосновать подходы к профилактике эмоционального выгорания священнослужителей и разработать практические рекомендации.

Анализ источников. Теоретической и методологической базой выпускной квалификационной работы стали богословские труды святых христианских писателей и учителей Церкви, излагающих учение Православной Церкви о священстве (свт. Иоанн Златоуст, сщмч. Игнатий Богоносец, сщмч. Климент Римский, сщмч. Киприан Карфагенский, прп. Ефрем Сирийский, свт. Иоанн Шанхайский и др.), работы религиозных авторов (архим. Киприан (Керн), схиархим. Иоанн (Маслов), митр. Макарий (Булгаков), архим. Георгий (Капсанис)), а также современных светских авторов трудов по психологии, занимающихся вопросом синдрома выгорания (Трунов Д.Г., Кошелев А.Н., Ипатов А.В., Водопьянова Н.Е., Орел В.Е., Форманюк Т.В., Василевская Е.А., Кондо К. и др.).

Методы исследования: сравнительный метод, методы научного анализа и синтеза.

Несмотря на то, что выпускная квалификационная работа закреплена на кафедре общегуманитарных дисциплин, она имеет практическую значимость. Материал исследования может быть использован в качестве теоретического материала для ведения дисциплин «Психология», «Пастырское богословие», «Педагогика».

Глава 1. Пастырское служение как вид профессиональной деятельности

Целью первой главы является раскрытие сути и содержания пастырского служения на основе анализа Священного Писания, постановлений Вселенских Соборов и других соборов Православной Церкви, трудов святых Апостолов и мужей апостольских, а также святоотеческой литературы.

1.1 Суть богоустановленного иерархического священства и его благодатность

Институт священства, как особых служителей Бога, был установлен в Ветхом Завете самим Богом, избравшим для этого род Аарона: «Приведи к себе Аарона, брата твоего, и сыны его от сынов Израилевых, да священствуют Мне» (Исх. 28:1-3). Целью высокого и таинственного служения было «...носить ковчег завета Господня, предстоять пред Господом, служить Ему и благословлять именем Его» (Втор. 10:8). Ветхозаветный священник выступал не только в качестве жертвоприносителя, как это делал жрец у язычников, но и в качестве судьи, учителя, управителя. Ветхозаветные священники, помимо посредничества между людьми и Богом, осуществляли суд над грешниками и занимались религиозно-нравственным воспитанием народа божьего. Их служение включало такие функции, как: определение греховности человека; наказание его за грех; прощение и очищение. И это не случайно. Уже тогда, в ветхозаветной среде, родилось понимание необходимости святости, духовной чистоты для всякого Божьего служителя. Ветхозаветный священник должен был обладать исключительной праведностью и верностью уставам своей Церкви, неукоснительно исполнять Закон⁴.

⁴ Малков П.Ю. Введение в Литургическое Предание: Таинства Православной Церкви. – М.: 2008. – С. 6-7.

Требования Закона порождали огромное количество предписаний, установлений, омовений, большого количества жертв (очищения, умилоствления, всесожжения и т.д.). Но все это не приближало человека к Богу, не усыновляло человека как создания Божия, а само священство оставалось немощным перед Богом и не приносило утешения человеку-грешнику. Поэтому, несмотря на богоустановленность и разнообразие форм этого служения, ветхозаветное священство является лишь прообразом истинного священства во всей своей полноте и истинного пастырства.

Новозаветное пастырское служение священства учреждено отнюдь не людьми, но также установлено Самим Богом, Истинным Пастырем Иисусом Христом, Который и положил его начало, избрав Апостолов себе в ученики. От Христа им было передано право учить (Мк. 16:16), совершать священнодействия (Лк. 24:19), и Христом была им вверена власть в Его Церкви (Ин. 21:21–23). По обетованию Господа, (Лк. 24:49) Сошествием на Апостолов Святого Духа в виде огненных языков в день Пятидесятницы они и их последующие преемники были благословлены на пастырское служение с возможностью передачи этого благословения через таинство Священства. Благодаря этому Апостольское преемство и истинное священство, установленное Христом Спасителем сохраняются и по сей день.

Главная цель новозаветного священства и пастырства состоит в том, чтобы учение Христа – Евангелие – было проповедано всякой твари, о чем говорит сам Иисус Христос в Мк. 16:15. Помимо этого, важно, чтобы Благая Весть была усвоена всеми людьми, а также чтобы через проповедь учеников Христа все верующие в Него достигали совершенства (Ин. 17:20–26).

Схиархимандрит Иоанн (Маслов) выделяет три основных составляющих пастырского служения:

- 1) учительство как распространение Евангелия;

2) священнослужение как способствование усвоению Благой Вести верующими;

3) духовное руководство как нравственное наставление верующих⁵.

Согласно Священному Писанию, Иисус Христос – единственный во всей полноте Истины Учитель, просвещавший всякого человека (Ин. 1:9), только Он есть Великий Архиерей, Приносящий жертву Богу Отцу за грехи всего мира (Евр. 9:11), и Он один является Истинным Пастырем. «Я есмь пастырь добрый: пастырь добрый полагает жизнь свою за овец» (Ин. 10:11). Остальное же пастырское служение – суть продолжение Самого Господа нашего Иисуса Христа.

Как и земной путь Христа был полон искушений и страданий, так и пастырское служение сопровождается многими трудностями. Каждый из трех аспектов пастырства несет свои характерные обязанности и трудности. Так, например, право учительства требует всесторонней образованности пастыря. Чтобы учить других путям Христовым, пастырь сам должен очень глубоко знать его учение, а, чтобы наставлять и вразумлять верующих – хорошо разбираться в человеческой психологии. Священническое служение обязывает пастыря держать свою душу в чистоте, дабы не приступать ко Господу обремененным страстью и грехом. Духовное руководство же прямо указывает на ответственность за свою паству, и чтобы привести людей к Богу необходимо полностью отдать себя этому делу, по примеру Самого Господа: «Так как Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих» (Мф. 20:28).

Как Иисуса Христа в этом мире гнали, ненавидели и, наконец, распяли, так и пастырское служение будет попирается этим греховным миром. Причиной этому служит Божественное начало пастырства, о чем прямо говорил Спаситель: «От мира несте, но Аз избрах вы от мира, сего ради ненавидит вас

⁵ Иоанн (Маслов), схиархим. Лекции по пастырскому Богословию. – К: 2009. – С. 9.

мир» (Ин. 15:18–19). Но Господь не оставляет Своих пастырей в трудностях и, утешая, обещает быть с ними «до скончания века» (Мф. 28:20).

Священное Писание дает основные положения о священстве, но недостаточно подробно, поэтому большая часть церковного учения о священническом служении преподается Священным Преданием. Две тысячи лет Церковь впитывает в себя все Божественные установления Слова Божьего о и преподает их своим членам в форме Священного Предания. Апостольское Предание с течением времени дополняется обширным святоотеческим учением, постановлениями Вселенских, Архиерейских и других соборов, на которых утверждаются каноны и постулаты, определяющие устройство всех сфер жизни Церкви, в том числе права и обязанности ее членов.

Уже в первых веках христианства Церковное Предание обогатилось большим количеством святоотеческой литературы, посвященной пастырскому служению и священству вообще.

В творениях мужей апостольских ясно прослеживается учение о Богоучрежденной иерархии Церкви и ее преемственности. Четвертый епископ Рима и широко почитаемый учитель Церкви священномученик Климент в своем послании к Коринфянам указывал на Богоустановленность иерархического священства так: «Апостолы были посланы проповедать нам Евангелие от Господа Иисуса Христа; Иисус Христос от Бога; Христос был послан от Бога, а Апостолы от Христа; то и другое было в порядке по воле Божией» (42 гл.). И далее в этой же главе Климент говорит о том, что посланные Апостолы поставляли Предстоятелей Церкви епископов и диаконов, что было вверено им во Христе⁶.

О Богоустановленном и переданном от самих Апостолов священстве говорили такие святые христианской Церкви, как: свт. Игнатий Богоносец в своих посланиях, упоминая епископов «изволением Иисуса Христа, которых,

⁶ Климент Римский, свт. Первое послание к Коринфянам // Писания мужей апостольских. – М.: 2008. – С. 162.

по благоволению своему, Он утвердил непоколебимо Святым Духом Своим»⁷, свт. Поликарп Смирнский⁸, свт. Иринеи Лионский⁹, свт. Киприан Карфагенский¹⁰, свт. Григорий Нисский¹¹, прп. Ефрем Сирийский¹², свт. Иоанн Златоуст¹³ и многие другие отцы Церкви первых веков христианства. Все они излагают в своем учении представление о священстве не как о человеческом изобретении, деятельности, в которой нуждалось общество и поэтому придумало его, а именно как установленном Самим Богом институте. Не человек по своей воле решил и стал пастырем, священником, но Господь послал человека на это служение, создав Свою Церковь. Христос создает в Ней служителей, проповедников, епископов и священников через своих Апостолов. И как Церковь Христова не может быть ничем уничтожена, так и иерархическое священство, неотъемлемая ее часть, не может быть упразднено, ведь творение не имеет права менять или отменять сотворенные Творцом законы.

К четвертому веку накопилось довольно много учений, кардинально или незначительно отличающихся друг от друга, в связи с чем христианам необходимо было согласовать и выразить единое общее мнение по важнейшим спорным вопросам, дабы не отклоняться от Истины и избавить православное учение от различного рода ересей. С этого времени начинается эпоха Вселенских Соборов, а также соборов меньшего масштаба, на которых

⁷ Игнатий Богоносец, свт. Послание к Филадельфийцам // Писания мужей апостольских. – М.: 2008. – С. 358.

⁸ Поликарп Смирнский, свт. Послание к Филиппийцам // Писания мужей апостольских. – М.: 2008. – С. 385.

⁹ Иринеи Лионский, свт. Против ересей. Книга 3 // Творения в рус. пер. – СПб.: 2008. – С. 220-221.

¹⁰ Киприан Карфагенский, свт. Письмо 47 «к Корнелию» // Творения в рус. пер., ч. 1. – К.: 1879. – С. 197.

¹¹ Григорий Нисский свт. Против тяготящихся церковными наказаниями // Творения в рус. пер. Т. 7. – М.: 1868. – С. 479.

¹² Ефрем Сирийский, прп. О священстве // Творен. в рус. перев. Т. 2, ч. 2. – Барнаул: 2005. – С. 600—601.

¹³ Иоанн Златоуст, свт. О священстве. Слово третье // Творения в русском переводе Т. 1, ч. 2. – СПб.: 1898 – С. 416.

выражалось и догматизировалось согласно единое учение Православной Церкви Христовой.

Мысль о Божественном происхождении и преемственности иерархического священства Церкви, подтвержденная выше мнениями различных святых отцов, закрепились и в определениях соборов.

Так, 64 правило шестого Вселенского Собора прямо говорит о том, что Церковная иерархия есть учреждение Божественное. Первое и второе правила Апостольские право поставлять епископов дают лишь нескольким епископам, а рукополагать остальных клириков позволяют одному епископу. Данное определение вошло в канон православной Церкви и подтверждалось впоследствии многими другими соборами следующими правилами: 4-е и 19-е правила Первого Вселенского Собора; 2-е и 4-е правила Второго Вселенского Собора; 8-е правило Третьего Вселенского Собора; 2-е правило Четвертого Вселенского Собора; 39-е правило Шестого Вселенского Собора; 13-е правило Анкирского Собора; 9-е, 10-е, 13-е, 17-е, 19-е и 22-е правила Антиохийского Собора; 13-е, 60-е, 61-е, 66-е и 89-е Карфагенского Собора и другие.

Весь опыт Православной Церкви ясно указывает на Божественное установление священства. А если Сам Бог создал Церковь, и Он же учредил в Ней иерархическое священство, то встает вопрос о достоинстве личности носителя этого священства. Посредством чего один грешный человек может быть способен вывести из греха множество? Не разумней было бы поставить святых Ангелов, в силе и достоинстве которых никто и никогда бы не усомнился? Найти ответ на вопрос: почему Бог пастырями не поставил Ангелов, вряд ли получится, но вот о людях, воспринявших сан священства, поразмышлять просто необходимо.

Как уже было сказано, рукоположение сопровождается сообщением определенной власти носителю и наложением ряда обязанностей служения в Церкви, но, помимо этого, иерархическое священство получает особое благословение от Бога на совершение своего служения. В пятидесятый день после Воскресения Христова Апостолам была послана благодать Святого Духа

(Деян. 2:4, 17), дарующая особые силы продолжающим дело Христово. Эта благодать передается по сей день через рукоположение в Таинстве Священства вместе с саном, подтверждение чего мы можем найти в ряде мест Нового Завета (Деян. 6:5; 8:17; 9:17; 19:6; 1Тим. 1:6; 4:14 и др.).

Отсюда и вера в иерархическое достоинство священника и в его право совершать Таинства Церкви Христовой. Только тот, кто получил от Бога особую благодать и принял Духа Святого (Ин. 20:22), способен быть посредником между Богом и верующими.

Помимо Священного Писания, об особых дарах Святого Духа, сообщаемых иерархическому священству, говорит и святоотеческая письменность. Так, например, святитель Климент Римский в своем послании к Коринфянам призывает верующих «присоединиться к тем, которым дана от Бога благодать», где речь идет о пастырях Коринфской Церкви, как обладателях Божественной благодати¹⁴. Святитель Игнатий Богоносец в своем послании Поликарпу Смирнскому, который на тот момент был епископом, рассуждая о пастырских обязанностях, указывает на благодать, которою облечен Поликарп¹⁵. Отец Церкви второго века свт. Ириней Лионский в своих творениях также указывает на действие Святого Духа в церковной иерархии¹⁶. В третьем веке свт. Киприан Карфагенский, полемизируя на тему крещения еретиков, говорит, что крещение могут совершать только лица, имеющие дар Святого Духа¹⁷.

О значении и величии в очах Господних пастырского служения писали многие святые отцы. Пастыри есть *Богу споспешницы* (1Кор 3:9). Задача каждого пастыря, по мнению свт. Иоанна Шанхайского, привлекать людей к

¹⁴ Климент Римский, свт. Первое послание к Коринфянам // Писания мужей апостольских. – М.: 2008. – С. 154.

¹⁵ Игнатий Богоносец, свт. Послание к Поликарпу Смирнскому // Писания мужей апостольских. – М.: 2008. – С. 370.

¹⁶ Ириней Лионский, свт. Против ересей. Книга 3 // Творения в рус. пер. – СПб.: 2008. – С. 312.

¹⁷ Киприан Карфагенский, сщмч. Письмо к Магну о крещении новациан и о получивших крещение в болезни // Творения: Библиотека Отцов и учителей Церкви. – М.: 1999. – С. 643.

единству с Богом, перерождать и освящать их. «Что может быть более великим, чем воссоздать создание Божье! Какую большую пользу можно принести своему ближнему, чем подготовив его к вечной жизни? Нелегко выполнение сей задачи – приходится бороться с испорченной грехом природой человека. Часто встречается непонимание, а иногда сознательное сопротивление, ненависть со стороны тех, кого любишь и о ком заботишься. Велико должно быть самопожертвование пастыря и велика любовь к своему стаду. Все готов должен быть перенести он ради его пользы, и каждая овца должна найти место в его сердце, к каждой должен он применить соответствующее врачевание, сообразуясь с особенностями характера и обстоятельствами каждого»¹⁸.

В творениях раннехристианских писателей трех первых веков тема дарованной от Бога благодати Святого Духа иерархическому священству не была так популярна, но она восполнена уже в литературе четвертого века, в которой появляется и сформировывается святоотеческая мысль о независимости благодати священства от личных особенностей его носителя, от достоинства или недостойности лица, облеченного священным саном.

Так, святой преподобный Ефрем Сирийский, церковный учитель и писатель четвертого века, в своем слове «о священстве» прямо говорит о независимости священства и его благодати от степени нравственного совершенства самого человека-носителя: «Как не терпит вреда светлое золото, если покрыто оно грязью, а также и самый чистый бисер, если прикоснется к каким-нибудь нечистым и скверным вещам; так, подобно сему, и священство не делается оскверненным от человека, хотя бы приявший его и был недостойн»¹⁹. Также преподобный поясняет, что ответственность за нравственное несоответствие личности священника будет нести только сам священник, представ перед Богом. По словам святого, верующим не стоит осуждать и, тем более, презирать

¹⁸ Владыка Иоанн – святитель Русского Зарубежья / Сост. Прот. Петр Перекрестов. – 4-е изд. – М.: 2014. – С. 44.

¹⁹ Ефрем Сирийский, прп. О священстве // Творен. в рус. перев. Т. 2, ч. 2. – Барнаул: 2005. – С. 605—606.

такого человека за недостойнство, так как священство есть таинство, которое Христос даровал недостойным, тем самым очистив и просветив их недостойнство.²⁰ Таким образом преподобный ясно различает священный сан и личность человека, носителя этого сана.

Святитель Василий Великий в первом каноническом послании к Амфилохию Иконийскому, говоря о благодати священства, определяет конкретный момент и способ сообщения ставленнику этой благодати. По словам святителя, благодать Святого Духа, вместе с возможностью передавать ее другим, сообщается принимающему сан священства в момент руковоложения в таинстве Священства. Автор также утверждает, что, лишаясь сана, человек лишается и дарованной ему благодати, соответственно он теряет и способность совершать таинства с передачей в них благодати Духа Святого верующим, отпадая от Церкви, отпадает и от Духа Святого²¹.

Святитель Григорий Богослов также учит о благодатности священства, называя священников «помазанными Духом»²². Он развивает данную мысль и поднимает вопрос о зависимости личности священника и действенности им совершаемых таинств. Как и Ефрем Сирин, святитель Григорий разделяет личность носителя и священный сан данный ему, поэтому в своем учении он призывает не искать более достойных пастырей для того, чтобы принимать от них крещение или отпущение грехов, так как не от достоинства священника, передающего благодать Святого Духа в таинствах, но от достоинства принимающего эту благодать верующего зависит действенность совершаемого таинства. В своем «Слове на святое крещение» богослов указывает на главные условия, при которых священник может быть способен совершать таинства: «А к очищению тебя всякий достоин веры: только был бы он из числа получивших

²⁰ Ефрем Сирин, прп. О священстве // Творен. в рус. перев. Т. 2, ч. 2. – Барнаул: 2005. – С. 600.

²¹ Василий Великий, свт. Письма к разным лицам // Творения в рус. пер. Часть седьмая. – 4-е изд. – М.: 1902. – С. 84.

²² Григорий Богослов, свт. Слово 25 «в похвалу философа Ирона» // Творения в рус. пер. Т. 2. – СПб: 1912. – С. 337.

на сие власть, не осужденных явно и не отчужденных от Церкви... Хотя один другого лучше или хуже, но всякий выше тебя»²³.

1.2 Благодать священства и личность носителя священного сана

Несмотря на относительную независимость благодати священства от личности его носителя, нельзя сказать, что священнический сан и личность пастыря отделены, не влияют друг на друга и находятся в разных плоскостях бытия. Дары Святого Духа, которые сообщаются человеку во время хиротонии, хоть и напрямую не зависят от духовно-нравственного состояния рукополагаемого, но непосредственно пронзают и преобразуют всю его сущность, оказывая благодатное действие на протяжении всего пути священнического служения Богу и Его Церкви. Святой первоверховный Апостол Павел писал своему рукоположенному ученику Тимофею, призывая его «возгревать дар Божий, который в тебе через мое рукоположение; ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви, и целомудрия». (2Тим. 1:6-7).

Святоотеческое учение также говорит нам о параллельности и независимости по существу благодати от достоинства носителя и естественной связи личных духовных сил с этой благодатью. Из таковых можно привести святителя Григория Нисского и его «Слово в день светов». Святой на примере преобразования освященных предметов, таких как святой Жертвенник, бывший до освящения простым камнем, или хлеба и вина, которые после освящения и преложения становятся Телом и Кровью Христа, объясняет преобразование и духовное изменение носителя священного сана, дарование новых духовных сил человеку после таинства Священства, подобно дарованию новых свойств предметам после их освящения²⁴.

²³ Григорий Богослов, свт. Слово 40 «на святое крещение» // Творения в рус. пер. Т. 1. – СПб: 1912. – С. 550.

²⁴ Григорий Нисский свт. Слово в день светов // Творения в рус. пер. Т. 8. – М.: Типография В. Готье, 1868. – С. 6-7.

Для святителя Иоанна, архиепископа Константинопольского, автора наиболее употребительной в наше время Литургии одного из трех Вселенских Великих святителей и учителей, пастыря и богослова, именуемого Златоустом, жившего во второй половине четвертого века, тема принятия священства, а, в особенности, епископства, является очень серьезной, о чем говорит уже количество и объем сочинений, которые он посвятил этому вопросу. До и после принятия епископского сана Иоанн Златоуст много размышлял о достоинстве себя и других людей, дерзнувших принять священный сан, приходя к тому, что ни он, ни кто-то другой не может принять на себя священный сан по своему достоинству. По возможности христианину в силу своей немощи, стоит избегать этой огромной ответственности, так как она доступна не каждому и требует неукоризненного выполнения обязанностей²⁵.

Святитель Иоанн Златоуст в своих творениях также довольно часто говорит о благодати, даруемой вместе с саном священства. Он называет священство благодатным²⁶. Эта благодать исходит прямо от Духа Святого²⁷, от Которого священнослужители получают великую помощь свыше. От Которого им сообщаются особые духовные дары²⁸ и Который, посредством благодати, вверяет им священническую власть²⁹ и честь³⁰.

Святитель Иоанн, подобно другим учителям и отцам Церкви, пишет о независимости по существу благодати священства и личности его носителя, указывая на подверженность похоти и греху абсолютно всех людей, и то, что, несмотря на это, священство было вверено не безгрешным Ангелам, а грешным

²⁵ Иоанн Златоуст, свт. О священстве. Слово третье // Творения в русском переводе Т. 1, ч. 2. – СПб.: 1898 – С. 434.

²⁶ Иоанн Златоуст, свт. Указ. соч. – С. 416.

²⁷ Иоанн Златоуст, свт. На святую Пятидесятницу. // Творения в русском переводе Т. 2, ч. 1. - – СПб.: 1896. – С. 500-501.

²⁸ Иоанн Златоуст, свт. Беседы на Деяния Апостольские. Беседа 14 // Творения в русском переводе Т. 9, ч. 1. – СПб.: 1903 – С. 254-255.

²⁹ Иоанн Златоуст, свт. Против Аномеев. Слово шестое // Творения в русском переводе Т. 1, ч. 2. – СПб.: 1898. С. 539.

³⁰ Иоанн Златоуст, свт. О священстве. Слово третье // Творения в русском переводе Т. 1, ч. 2. – СПб.: 1898 – С. 417.

людям³¹. Святитель также сравнивает священство с чистым орудием, которым человек может распорядиться правильно или нет и, следовательно, ответственность за неправильное использование будет нести сам обладатель священства³². Доказывая эту независимость в своей беседе на Евангелие Иоанна, Златоуст утверждает, что даже самая порочная жизнь священника не сможет помешать Богу послать через него Духа Святого Своим верующим³³.

Помимо вышеупомянутых святых отцов Церкви, данное учение о благодатности священства и независимости этой благодати излагают также в своих трудах следующие отцы: блаженные Августин Аврелий и Иероним Стридонский³⁴, жившие в 4-5 веках, более поздние: блаженный Феодорит Кирский³⁵, святитель Кирилл Александрийский³⁶. Наконец, в восьмом веке на VII Вселенском Соборе патриарх Тарасий в своем послании к папе Римскому Адриану изложил учение Православной Церкви о таинстве Священства, осуждающее практикующуюся в то время продажу священнических должностей и санов, так называемую, симонию, так как дары Духа Святого не могут быть проданы или куплены. В качестве одного из аргументов патриарх Тарасий приводит 29-е Апостольское правило, прямо осуждающее подобное и приписывающее отлучать от Церкви «поставленных на мзде» вместе с теми, кто поставляет за денежную плату, также как Апостол Петр осудил Симона волхва. В дальнейшем это подтверждают 22-е правило Шестого Вселенского Собора, а также 5-е и 19-е правила последнего, Седьмого Вселенского Собора.

³¹ Иоанн Златоуст, свт. Слово об Ап. Петре и прор. Илии // Творения в русском переводе Т. 3, ч. 2. – СПб.: 1897. – С. 775.

³² Иоанн Златоуст, свт. О священстве. Слово третье // Творения в русском переводе Т. 1, ч. 2. – СПб.: 1898 – С. 422.

³³ Иоанн Златоуст, свт. Толкование на Евангелие от Иоанна. Беседа 86 // Творения в русском переводе Т. 8, ч. 2. – СПб.: 1902. – С. 700-702.

³⁴ Иероним Стридонский, блж. Разговор против Люцифериан // Творения в рус. пер. Т. 4. – К.: 1899. – С. 72.

³⁵ Феодорит Кирский, свт. Толкование на книгу Числ // Творения в рус. пер. Т. 1. – С.Посад: 1905. – С. 206-207.

³⁶ Кирилл Александрийский, свт. О священстве. // Творения в рус. пер. Т. 2, ч. 2. – М.: 1882. – С. 45-46.

Таким образом, не остается сомнений в том, что поставляемому в духовный сан христианину в таинстве Священства через рукоположение сообщается особая Божественная благодать от Святого Духа, данная святым Апостолам в день Пятидесятницы для совершения служения Церкви Христовой, и передаваемая, по праву преемственности, через иерархическое священство по сей день. Данная благодать не зависит от личного духовно-нравственного состояния носителя священства и независимо во всей полноте преподается через него верующим в таинствах Православной Церкви.

В то же время, действенность влияния священного сана, его благодати и сообщаемых в таинстве Священства даров Духа Святого на носителя и его личность довольно существенна, так как прямо зависит от его личных отношений ко всему этому и отношений с Самим Богом.

Согласно православному учению, одним из определяющих факторов действенности благодати, преподаваемой в таинствах Церкви, является искренняя вера и желание верующего получить эту благодать³⁷. Следовательно, без веры и желания верующего ощутить сообщенную ему благодать и стремления преобразовать ее в духовные силы, для совершения спасения и служения Богу, сама полученная благодать не будет оказывать существенного влияния на человека, исходя из дарованной человеку свободы.

Став священнослужителем, христианин не получает напрямую суперспособностей, не становится святым, не избавляется от проклятия смерти и греха, и, несмотря на дарованную ему благодать священства, остается таким же немощным человеком со всем нажитым багажом страстей, слабостей, особенностей характера и собственным психолого-нравственно-духовным уровнем, на котором он находился к тому моменту. Это еще раз подтверждает необходимость тщательной подготовки к принятию священного сана и совершению священнического пастырского служения и осознания полноты

³⁷ Макарий (Булгаков), митр. Православно-догматическое богословие. Т. II. – 4-е изд. СПб: 1883. - С. 395.

ответственности. В связи с этим, необходимо поговорить об обязанностях и необходимых личностных качествах, которые требует от своих пастырей Православная Церковь.

1.3 Характеристика требований, предъявляемых к пастырю

В первую очередь, требования к священнослужителям выражены в виде священных канонов, правил и постановлений, принятых на соборах Православной Церкви. Так, Лаодикийский Собор в 12-м правиле постановил, что пастыри должны быть «с давнего времени испытаны в вере, и в житии сообразно правовому слову». 10-е правило Сардикийского Собора также говорит о необходимости длительного испытания кандидатов на поставление во священство. Так, по мнению архимандрита Георгия (Капсанис), в ту и последующие эпохи областью для этого испытания служил институт причта церковнослужителей откуда и брали испытанных годами достойных кандидатов³⁸. Такое испытание способствовало проявлению определенного члена общины, как христианина, достойного быть ее пастырем и руководителем, а убедившись в достоинстве кандидата, паства сама просила епископа о его рукоположении.

Жизнь пастыря, согласно 12-му правилу Феофила Александрийского, должна быть добродетельна, дабы ничего не препятствовало его служению, поэтому к образу жизни сановника обращено пристальное внимание паствы, а любой проступок, считающийся зазорным для мирянина, должен сугубо осуждаться при совершении священнослужителем, о чем говорит 5-е правило Карфагенского Собора. Так, как клир совершает непосредственное служение на святынях³⁹, его членам необходимо сохранять целомудрие и воздержание,

³⁸ Георгий (Капсанис), архим. Пастырское служение по священным канонам. – М.: 2006. – С. 152

³⁹ Правило 4-е Карфагенского Собора // Книга правил святых апостол, святых соборов Вселенских и Поместных, и святых отец. – М.: 1893. – С. 187-188.

чтобы были способны получить от Господа просимое⁴⁰. Согласно 61-му правилу святых Апостолов, совершение тяжких грехов после крещения, является препятствием к рукоположению, а все остальные грехи очищаются благодатью, при хиротонии⁴¹. 3-е правило Шестого Вселенского Собора требует от кандидатов в священство чистоты и непорочности жизни, для совершения жертвы Великому Богу. К священному и досточтимому служению, по мнению свт. Кирилла Александрийского, может привести только тщательное испытание кандидата на рукоположение с выяснением обстоятельств, приведших его к желанию стать священником⁴². Шестой Вселенский Собор указывает критерии, которые должны учитываться при избрания пастыря – исключительно личные достоинства и не в коем случае не его принадлежность к духовному сословию⁴³.

Поведение священнослужителя должно быть безупречным и соответствовать ожиданиям его паствы, даже если определенные действия клирика не являются грехом и объективно не несут в себе никакого вреда для окружающих людей или него самого, но при этом могут ввести других людей в искушение или смутить их, должны избегаться по православным канонам⁴⁴. Бескорыстие является также обязательным качеством для любого священника, а корыстолюбивые клирики по канонам должны облагаться суровыми епитимиями⁴⁵.

⁴⁰ Правило 3-е Карфагенского Собора Книга правил святых апостол, святых соборов Вселенских и Поместных, и святых отец. – М.: 1893. – С. 187.

⁴¹ См. правило 9-е Неокесарийского Собора // Книга правил святых апостол, святых соборов Вселенских и Поместных, и святых отец. – М.: 1893. – С. 146.

⁴² Правило 4-е Кирилла Александрийского // Книга правил святых апостол, святых соборов Вселенских и Поместных, и святых отец. – М.: 1893. – С. 394.

⁴³ Правило 33-е VI Вселенского Собора // Книга правил святых апостол, святых соборов Вселенских и Поместных, и святых отец. – М.: 1893. – С. 89.

⁴⁴ 5-е и 12-е правила VI Вселенского Собора; 38-е правило Карфагенского собора; 88-е правило Василия Великого // Книга правил святых апостол, святых соборов Вселенских и Поместных, и святых отец. – М.: 1893. – С. 75, 78; С. 197; С. 347.

⁴⁵ Правило 4-е VII Вселенского Собора // Книга правил святых апостол, святых соборов Вселенских и Поместных, и святых отец. – М.: 1893. – С. 122.

Заботясь о спасении душ человеческих, писал свт. Иоанн Шанхайский, нужно помнить, что люди имеют и телесные потребности, громко заявляющие о себе. «Нельзя проповедовать Евангелие, не проявляя любовь в делах. Но при том нужно опасаться, чтобы заботы о телесных потребностях ближних не поглотили все внимание пастыря и не шли бы в ущерб попечению о духовных нуждах, помня слова апостолов: «нехорошо нам, оставив слово Божие, пещись о столах» (Деян 6:2). Все должно быть направлено к снисканию Царства Божия и исполнению Христова Евангелия. Истинное христианство не состоит в умоотвлеченных рассуждениях и учениях, а воплощается в жизни. Христос сходил на землю не для того, чтобы преподать людям новые знания, а чтобы призвать к новой жизни»⁴⁶.

Строгость в требованиях, предъявляемых канонами священству, касается даже внешнего вида и обязует носителя священного сана выражать своим поведением и внешним видом скромность смирение и приличие⁴⁷. Одежда также должна быть лишена роскоши и выглядеть максимально скромно, в противном случае, священник будет осужден в суетности⁴⁸. Любое постороннее общение клирика с людьми должно подразумевать в себе духовную пользу для них и назидать в вере⁴⁹. Под прицел попадают также и дети священника, которые по правилам священных канонов должны быть ограждены от непотребных развлечений⁵⁰.

Но самое главное в предъявляемых требованиях к священнослужителю, конечно, моральная составляющая. Уже довольно много было сказано о личном отношении носителя священного сана с Богом и необходимости обладания им

⁴⁶ Владыка Иоанн – святитель Русского Зарубежья / Сост. Прот. Петра Перекрестова. – 4-е изд. – М.: 2014 – С. 45.

⁴⁷ Правило 7-е VI Вселенского Собора // Книга правил святых апостол, святых соборов Вселенских и Поместных, и святых отец. – М.: 1893. – С. 76.

⁴⁸ Правило 16-е VII Вселенского Собора // Книга правил святых апостол, святых соборов Вселенских и Поместных, и святых отец. – М.: 1893. – С. 130.

⁴⁹ Правило 22-е VII Вселенского Собора // Книга правил святых апостол, святых соборов Вселенских и Поместных, и святых отец. – М.: 1893. – С. 133.

⁵⁰ Правило 15-е (18-е) Карфагенского Собора // Книга правил святых апостол, святых соборов Вселенских и Поместных, и святых отец. – М.: 1893. – С. 190-191.

высокого духовного уровня, но душа человека скрыта от человеческих глаз и о том, какие отношения на данный момент у того или иного человека с Богом, могут знать только они сами, и единственное, как окружающие пастыря люди могут судить о его нравственности и духовности, это внешнее проявление: поступки, слова, отношение к своей пастве, нравственный и социальный облик, все происходящее на их глазах. Как видно из сказанного ранее, требования к христианину, облекшемуся в священный сан и принявший на себя благодатные дары Духа Святого, в разы выше, чем к простому мирянину. Несмотря на свою врожденную немощность и греховность, человек призывается к совершенству: «Итак, будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Мф. 5:28), и ближе всех на пути к этому совершенству, по учению Православной Церкви, должно находиться именно священноначалие – приемники святых Апостолов и продолжатели их святого служения.

Каждый христианин призван к святости, но, по логике вещей, именно те из людей, которые учат святости, должны быть к ней ближе остальных; именно те, кто учит праведности жизни, должны вести самую праведную жизнь; именно те, кто учат закону Божьему, должны быть первыми его исполнителями. Иначе, как такие учителя смогут научить других тому, чему еще сами не научились, и как спасатель сможет спасти других, если не способен спасти себя самого. Суть в том, что подобное представление об образе священнослужителя лежит в основе современного отношения паствы к клиру. Священник зачастую представляется верующими, как совершенный человек, достигший святости и исполняющий все заповеди Божьи, человек, не способный на грех, подобно самим Ангелам.

Выводы по I главе

Анализ текста Священного Писания Ветхого и Нового Завета, правил Вселенских Соборов и других соборов Православной Церкви, трудов святых Апостолов и мужей апостольских, а также святоотеческой литературы позволил раскрыть суть иерархического священства как института Церкви,

доказать его богоустановленность и благодатность. Определены отношения благодати священного сана и личности его носителя, относительная независимость сообщаемых даров Духа Святого от духовно-нравственного уровня пастыря. Выявлены духовные, нравственные и моральные требования, предъявляемые пастырю или человеку, готовящемуся стать пастырем, как критерии профессионального подбора священнослужителей.

Глава 2. Содержание пастырского служения и факторы эмоционального выгорания священнослужителей

Целью второй главы является выявление особенностей деятельности священнослужителей как особой профессиональной группы и характеристика факторов эмоционального выгорания в их профессиональной деятельности.

Безусловно, труд – это важная составляющая любого рода продуктивной деятельности, особенно, профессии, и чем его меньше в той или иной профессии, тем, как правило, и меньше она ценится. Но труд бывает разного характера. Физический труд зачастую ценится меньше, чем интеллектуальный. Ценность труда определяют по уровню его важности для общества. В наше время все эти понятия перемешались, и мнение на счет сложности, важности и ценности труда у всех разные. Так, например, можно удивиться высокой заработной платой футболистов и, в сравнении с ней, ничтожной оплатой труда учителей, или работников медицины, несмотря на то, что без двух последних профессий мир не сможет прожить и дня. Данная подмена понятий коснулась не только оплаты, но и общественного признания, и если двадцать лет назад почти все дети мечтали быть космонавтами, то сейчас многие дети мечтают стать популярными блогерами. Но, помимо физических и интеллектуальных сил, есть еще силы психологические или эмоциональные, без которых просто не обойтись в любых профессиях, связанных с прямым общением. Эмоциональные силы, как и любые другие, ограничены и требуют времени на восстановление, соответственно, у каждого человека есть свой предел эмоционально-психологических возможностей. Выше головы, как известно, прыгнуть нельзя, а те, кто пытается, сталкиваются с рядом психологических деструкций, профессиональных стрессов и кризисов.

2.1 Феномен эмоционального выгорания в профессиональной деятельности

Во второй половине XX века ученые заметили, что у многих людей, относящихся к профессиям системы «человек-человек», которая подразумевает прямую работу с людьми, спустя несколько лет работы, развиваются неспецифические психологические расстройства и отклонения, не относящиеся к какой-то определенной патологии. Эти отклонения носили как психический, так и физиологический характер, а общее состояние человека проявлялось эмоциональным истощением. Выполнение профессиональных обязанностей у таких людей приводило к стрессовому состоянию, выражающемуся возбуждением, агрессией, раздражительностью и апатией. Все это отражалось на физическом состоянии, провоцируя хроническое утомление, бессонницу, головную боль и общее ухудшение здоровья, как следствие низкой сопротивляемости болезням.

Первым подробно описал подобное психологическое состояние американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году, назвав его «синдромом выгорания»⁵¹. Наблюдая у себя и у своих коллег-энтузиастов вышеуказанные симптомы, Фрейденбергер отмечал: «Чаще всего профессиональное выгорание наблюдается у увлеченных людей, которые всецело посвящают себя любимому занятию. Отсутствие ощутимых результатов и эмоциональной отдачи становится для них мощным демотивирующим фактором».

Ученый заметил, что в группу риска попадают те, кто много работает в течение продолжительного времени, не получая при этом эмоциональной разрядки – положительных отзывов клиентов, одобрения коллег и руководителя. Испытав разочарование, сотрудник, еще недавно

⁵¹ Freudenberger H.J. Staff burn-out //Journal of Social Issues. – N.Y.: 1974. – № 30. С. 159–165.

демонстрировавший высокую работоспособность и трудовой энтузиазм, становился менее успешным и малоэффективным.

Данный вопрос заинтересовал не только ученых-психологов, но и работодателей. Дальнейшее изучение «синдрома выгорания» только расширяло список симптомов, попутно вводя тождественные термины и определения. До наших дней дошло множество таковых и все они характеризуют подобное состояние немного по-разному.

Например, в психологической энциклопедии О. М. Степанова⁵² дается определение психическому выгоранию как психическому состоянию, характеризующемуся возникновением хронической усталости и эмоционального равнодушия, вызванных собственной работой, и объединяющему в себе эмоциональную опустошенность, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. В данном случае речь идет о выгорании как о сложном состоянии, включающем в себя три составляющих – эмоциональную опустошенность, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений.

Первоначальные исследования данного явления носили, в основном, эпизодический и описательный характер. Но в 1981 году К. Маслач, одна из ведущих зарубежных специалистов по изучению «эмоционального сгорания», создатель первого всемирно известного «опросника для выявления выгорания», определила этот феномен как особое состояние, в котором преобладают следующие симптомы: чувство эмоционального истощения, изнеможения; симптомы дегуманизации, деперсонализации; негативное самовосприятие, а в профессиональном плане — утрата профессионального мастерства⁵³.

⁵² Психологическая энциклопедия / Автор-упоряд. О. М. Степанов. — К.: 2006. — С. 53–54.

⁵³ Лешукова Е.С. Синдром сгорания. Защитные механизмы – Меры профилактики // Вестник РАТЭПП – М.: 1995. –№1. С. 34-38.

Составители психологической энциклопедии Рэймонда Корсини⁵⁴, абстрагируясь от внутреннего состояния человека, говорят о выгорании исключительно как о специфической дисфункции у представителей помогающих профессий, предположительно развивающейся вследствие чрезмерных требований, предъявляемых к их энергии, силам и ресурсам.

В связи с тем, что нет общепринятого определения этого феномена, выгорание чаще всего описывается через неспособность быть достаточно заинтересованным и вовлеченным в предоставление услуг получателям. Симптомы подвергшихся выгоранию работников включают низкий уровень трудовой морали, снижение продуктивности, частую смену мест работы, злоупотребление алкоголем и наркотиками, учащение душевных болезней, супружеские и семейные конфликты и циничные, «бесчеловечные» аттитюды.

В энциклопедическом словаре «Психология общения»⁵⁵ описывается выгорание как итог неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте, как состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления в результате хронического стресса. Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий системы «человек-человек», где доминирует оказание помощи людям (учителя, социальные работники, психологи, врачи, медицинские сестры и др.).

Это состояние чаще всего рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте и соответствует третьей стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье – стадии истощения. Его развитие носит стадийный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты (часто как следствие экстремально положительной установки на выполнение профессиональной деятельности). По

⁵⁴ Психологическая энциклопедия. Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. 2-е изд. – СПб.: 2006. – С. 274.

⁵⁵ Психология общения. Энциклопедический словарь. Под общ. ред. А.А. Бодалева. – М.: 2011. – С. 235.

мере развития синдрома появляется чувство усталости, постепенно сменяющееся разочарованием; снижение интереса к своей работе».

Примечательно, что два последних источника говорят о выгорании исключительно в рамках помогающих профессий системы «человек-человек», где доминирует оказание помощи людям.

К. Кондо определяет синдром «эмоционального сгорания» как дезадаптированность к рабочему месту из-за неадекватных межличностных отношений и чрезмерной рабочей нагрузки. Этому определению соответствует и данное им толкование понятия «сгорание», которому подвержены, прежде всего, интенсивно и альтруистически работающие с людьми. Такая эмоционально напряженная работа сопровождается чрезмерной тратой психической энергии, приводит к психосоматической усталости, изнурению и эмоциональному истощению. В результате появляются беспокойство, раздражение, гнев, тревога, пониженная самооценка. На фоне учащенного сердцебиения, часто возникает одышка, а также головные боли, пониженное давление, нарушение сна и желудочно-кишечные расстройства. Естественно, все это способствует возникновению семейных проблем. Воздействие стрессогенных факторов, вызывающих явление «эмоционального сгорания» охватывает значительный ряд профессий, расширяя число подверженных этому заболеванию⁵⁶.

Стоит отметить, что некоторые ученые подошли к определению выгорания с медицинской точки зрения и увидели в нем настоящее заболевание. Так, А. Н. Кошелев в своем труде «Синдром белого воротничка» приводит следующее определение: «Профессиональное выгорание – психофизиологическое заболевание, область развития, влияния и лечения которого находится в области профессии, профессионализма конкретного человека, последствием которого является частичное, и, в последствии полное

⁵⁶ Цит. по: Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – М.: 1998. – № 8. – С. 84-89.

блокирование возможности выполнения конкретной профессиональной деятельности определенным человеком».⁵⁷

В 1983 году Е. Махер, обобщая самые распространённые симптомы «эмоционального сгорания», приводит следующий ряд его проявлений:

- усталость;
- утомление;
- истощение;
- психосоматические недомогания,
- бессонница;
- негативное отношение к клиентам;
- негативное отношение к самой работе;
- скудность репертуара рабочих действий;
- злоупотребления табаком, кофе, алкоголем, наркотиками;
- негативная «Я-концепция»;
- отсутствие аппетита или, наоборот, переедание;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбуждения, гнев);
- упадническое настроение и связанные с ним эмоции (цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, ощущение бессмысленности);
- переживание чувства вины⁵⁸.

Такой подход к изучению данного синдрома привел к тому, что в 90-х годах врачи психиатры отнесли его к болезни под названием «переутомление» внесенной в Международную Классификацию Болезней (МКБ).

⁵⁷ Кошелев А.Н., Синдром "белого воротничка" или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс] / А.Н. Кошелев. — Электрон. текстовые данные. — М.: 2008. — С. 21.

⁵⁸ Цит. по: Лешукова Е.С. Синдром сгорания. Защитные механизмы – Меры профилактики // Вестник РАТЭПП – М.: 1995. –№1. С. 34-38.

Как следует из вышесказанного, синдром эмоционального выгорания разные ученые понимают по-разному и пока не существует четкого однозначного определения данного феномена. Поэтому сначала необходимо обозначить ту точку зрения, с какой в данной работе будет рассматриваться выгорание, а также указать наиболее интересующие причины его появления, симптомы и последствия.

Безусловно, риск выгорания угрожает не только представителям социномических профессий, как пишет, например, Ипатов⁵⁹. Автор даже дает описание феномена «излётанности» у летчиков, а также затрагивает сферу детско-родительских отношений. Но, как уже говорилось выше, в основном, о профессиональном выгорании говорят в рамках профессий системы «человек-человек», особенно некоммерческой сферы, именно такие профессии представляют интерес для данной работы, так как имеют много точек соприкосновения с трудом священнического служения, и именно о таковых будет идти речь.

Мнение ученых о том, что наиболее подвержены профессиональному выгоранию именно эти профессии, было неоднократно доказано научными исследованиями, как зарубежными, так и отечественными. Одно из таких приводится в монографии «Синдром выгорания» Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой.⁶⁰

Благодаря проведенному исследованию, авторам удалось выделить у так называемых коммуникативных профессий ряд отличий, которые и определяют их предрасположенность к выгоранию.

Важнейшей отличительной чертой данных профессий является обильное общение с другими лицами, перенасыщающее рабочий день. Исходя из этого,

⁵⁹ Ипатов А.В. Профессиональные деструкции и их профилактика [Электронный ресурс]: монография / А.В. Ипатов, Т.Р. Шишигина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: 2015. — С. 61.

⁶⁰ Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — 2-е изд. — СПб.: 2009. — С. 84-87.

профессионал находится в постоянном эмоциональном напряжении и чувствует большую ответственность за результат общения, а также зависит от партнеров по общению, имея необходимость вникать и понимать индивидуальные особенности каждого собеседника. Естественно, в работе подобного рода не получается обойтись без конфликтных или напряженных ситуаций, вызванных недоверием, несогласием или отказами от дальнейшего общения.

В ходе своего исследования Н. Водопьяновой удалось также определить, что работники бюджетной сферы наиболее подвержены эмоциональному истощению и нарушению мотивационной установки, в отличие от коммерческих структур. Это указывает на определенную зависимость от материального вознаграждения и качества жизни.

Обобщая особенности наиболее подверженных выгоранию профессий, можно сузить спектр всех «помогающих» профессий и перечислить конкретные.

Условно профессии системы «человек-человек» можно разделить на:

- профессии, связанные с медицинским обслуживанием;
- профессии, связанные с обучением и воспитанием людей, организацией детских коллективов;
- профессии, связанные с психологической помощью;
- профессии, связанные с управлением производством, руководством людьми, коллективами;
- профессии, связанные с бытовым, торговым обслуживанием;
- профессии, связанные с информационным обслуживанием;
- профессии, связанные с информационно-художественным обслуживанием людей и руководством художественными коллективами;

Ниже приводятся данные обследования представителей различных профессиональных групп и выраженность у них основных компонентов выгорания. К таким компонентам относятся эмоциональное истощение, деперсонализация (т.е. ощущение потери своего «Я» и мучительное

переживание отсутствия эмоциональной вовлеченности в отношении к близким, к работе и т.д.) и ощущение собственной профессиональной неэффективности, потери квалификации.

Средние значения основных проявлений выгорания у представителей различных профессиональных групп (в %) ⁶¹

Компоненты выгорания Профессиональная группа	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Профессиональная неэффективность
Учителя школ	21.25	11.0	33.54
Преподаватели ВУЗов	18.57	12.26	39.17
Социальные работники	21.35	7.46	32.75
Работники медицины (врачи и медсестры)	22.19	7.12	36.53
Работники службы психического здоровья (психологи, психиатры, психотерапевты, обслуживающий персонал)	16.89	5.72	30.87
Другие профессии: (юрисконсульты, адвокаты, офицеры полиции, офицеры службы надзора, священники, библиотекари, работники агентств)	21.42	8.11	36.43

Значения в приведенной таблице свидетельствуют о существенных проблемах выгорания среди сотрудников указанных профессий. Наименьший показатель эмоционального истощения у работников службы психического здоровья, что, вероятнее всего, связано с изучением профессиональных стрессов и феномена выгорания ее представителями. Относительно небольшой процент эмоционально истощенных и среди преподавателей ВУЗов, при также

⁶¹ Орел В. Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. Том 22. – М.: 2001. – № 01. С. 96.

относительно высоком проценте среди них ощущающих себя профессионально эффективными.

Все профессии из приведенной таблицы имеют общие особенности и относятся к системе «человек-человек», но особенно примечательно, что среди них присутствуют также и священники, как люди, находящиеся в аналогичных трудовых условиях и имеющие постоянный прямой контакт с верующими. Несмотря на то, что все эти профессии объединяет, у каждой конкретной профессии присутствуют свои собственные наиболее эмоционально затратные аспекты рабочего процесса.

Неудивительно, что наивысшая доля выгоревшего персонала именно среди работников медицинских учреждений. Количество таковых напрямую зависит от обилия факторов риска, а также стресс-факторов в данной профессиональной сфере деятельности.

Человек, посвятивший себя профессии врача, зачастую горит желанием помогать другим людям, и, значит, он изначально настроен на сочувствие и сопереживание. Однако частые контакты с больными и их родственниками, людьми, убитыми горем, столкновения с проблемами других людей истощают эмоциональные ресурсы врача и наполняют их негативом, что в свою очередь приводит к потере радости жизни, унынию и потуханию изначального горения. Серьезная ответственность за жизнь и здоровье других людей и повышенные требования к профессиональной компетенции обеспечивают профессионалу медицинского профиля крайне напряженный и изматывающий рабочий день, не оставляя эмоциональных сил к концу дня. Ситуации, в которых врач бессилен, несмотря на искреннее желание и старание помочь больному, могут также привести к унынию. Важнейшим психологическим стресс-фактором во всех «помогающих», то есть связанных с помощью другим людям, профессиях и, особенно, в деятельности врача являются долг служения другим людям и необходимость полной самоотдачи. Помимо эмоционально-психологических факторов риска, работникам медицинских учреждений также наносится физиологический вред. Различные виды лекарственных препаратов, а также

постоянное использование лечебного медицинского оборудования негативно влияют на физическое состояние сердечно-сосудистую и нервную системы. В совокупности все вышеуказанные трудности в профессиях медицинского персонала являются причинами распространенного среди врачей явления профессионального выгорания или его составляющих.

Еще одной профессией ярко выраженной представительницей системы «человек-человек» является профессия учителя или преподавателя. Врачи и учителя имеют схожий профиль эмоциональной направленности, они не просто вынуждены общаться с большим количеством людей, но объектом их деятельности является сам человек, так задача первых это физическое здоровье пациентов, а задача вторых – интеллектуальное развитие и воспитание своих учеников, и то и другое является попечением о состоянии самого человека и непосредственно работой над ним самим, поэтому весь рабочий процесс максимально связан с человеком и постоянным общением с ним.

Большинство опубликованных исследований выгорания посвящено труду педагогов. Ежедневная психическая перегрузка, самоотверженная помощь, высокая ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением (фактор социальной несправедливости), ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся - это не полный список факторов, обуславливающих выгорание педагогов. Многие авторы определяют категорию учителей, как наиболее подверженную выгоранию, в следствие специфики своей профессиональной деятельности.⁶²

Еще в начале XX века А.С. Шафрановой были проведены первые исследования факторов и механизмов профессиональной дезадаптации педагогов, в которых уделялось внимание изучению индивидуальных факторов, предрасполагающих к развитию психической усталости или препятствующих

⁶² Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/ Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: 2009. – С. 84-87.

ему⁶³. Благодаря проведенной работе, А.С. Шафрановой удалось классифицировать профессии по принципу «преобладающего присутствия творческого начала». Данная классификация выглядит следующим образом:

- 1) «профессии высшего типа» подразумевают «необходимость постоянной внеурочной работы над предметом и собой»;
- 2) «профессии среднего типа» предполагают работу только над предметом;
- 3) «профессии низшего типа» не требуют работы ни над собой, ни над предметом.

Особый интерес в приведенной классификации вызывает группа высших профессий, в которую автор помещает педагогов и к которой можно отнести священников. Деятельность профессий данной группы заключается не только в работе над предметом профессии, например, над развитием и обучением ученика или просвещением и спасением прихожанина, но в первую очередь в работе над самим собой, постоянным обучением, просвещением, развитием или спасением, так как без работы над собой не будет никаких положительных результатов в работе над предметом.

К особенностям профессий высшей группы относятся:

- постоянная новизна условий и отдельных моментов работы и, как следствие, необходимость в психологическом анализе доступных внешнему наблюдению и учету моментов рабочего процесса, которых в таких профессиях крайне мало;
- зависимость результата деятельности от характера и личных свойств самого профессионала, а также от сочетания его личных психологических особенностей с призванием к данному служению.

Все способности работника, как физиологические, так и психические, требуют постоянного развития и стремления к совершенству, с помощью

⁶³ Форманюк Т.В. Синдром профессионального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации педагога / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – М.: 1994. – № 6. – С. 54-67.

специальной подготовки, без которой психические нагрузки могут привести к чувству истощенности, подавленности и изнурения. По мнению А. С. Шафрановой, эмоции являются психофизиологическим следствием работы высшего типа. К факторам, способствующим психофизиологическому переутомлению в профессиях высшего типа, она относит «высокое участие волевого стимула», перманентную активную работу сознания, повышенный объем сверхурочной работы, сложность совокупности выполняемых действий, регулярную напряженность и выражение «специфических эмоций»⁶⁴. Основываясь на исследованиях А.С. Шафрановой, кандидат психологических наук Е.А. Василевская определяет⁶⁵ сложный характер синдрома эмоционального выгорания и допускает его существование только в рамках профессий высшего типа по классификации Шафрановой. Под данную классификацию идеально подходят уже упомянутые врачи и педагоги, так как эти профессии являются большим, чем просто выполнением конкретной функции, в работе над предметом, используя выученные навыки, но именно подразумевают указанную необходимость постоянной внеурочной работы как над предметом, так и над самим собой, что превращает, выбор профессии в выбор жизненного призвания.

2.2 Причины и механизмы эмоционального выгорания священнослужителей

Можно ли к числу так называемых «высших» профессий, или профессий системы «человек-человек», а также разряду «помогающих» профессий отнести священническое служение и в каком случае мы вообще можем говорить о священниках как о профессионалах. Большинство православных богословов считают недопустимым использовать такие слова, как «профессия» и «работа»

⁶⁴ Форманюк Т.В. Синдром профессионального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации педагога / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – М.: 1994. – № 6. – С. 54-67.

⁶⁵ Василевская Е.А. Психологическая поддержка педагогов в состоянии эмоционального выгорания: диссертация канд. ист. наук / Е.А. Василевская. – Самара: 2015. – С. 18.

по отношению к священническому служению. Вероятнее всего, это связано с тем, что такие слова в их представлении напрямую связаны с зарабатыванием средств, в качестве основной цели. Часто среди православных можно услышать такие возражения: «священники не работают, а служат Богу», «священство — это не профессия, а призвание и служение», но если попытаться разобраться в терминологии и этимологии данного вопроса, то подобные выражения звучат довольно странно.

Во-первых, непонятно, чем смущает авторов данных выражений слово «работать», ведь это слово не несет в себе прямого смысла «зарабатывания денег» или равнодушного исполнительского отношения к совершаемому труду. В русском языке много значений слова «работа», но ни одно из них не подразумевает посредственное отношение к деятельности, и уж тем более нацеленность на получение оплаты, но, несмотря на это, в наше время многие видят в нем именно такой смысл, хотя причин этому, как уже было сказано, нет.

Что же касается допустимости употребления слова «работать» по отношению к служению священника, можно привести пример из Евангелия от Матфея (6 глава, 24 стих) на церковно-славянском языке, в котором данное слово имеет только положительное значение: «Никтоже может двема господинома *работати*: любо одинаго возлюбит, а другаго возненавидит: или одинаго держится, о другом же нерадити начнет. Не можете Богу *работати* и мамоне». Конечно слово «работать» не тождественно слову «служить» в современном понимании, но это общего у них гораздо больше, чем нам кажется, поэтому говоря о работе священника, мы говорим о всей совокупности деятельности и труда своего служения, к которым он прикладывает определенные усилия, независимо от преследуемых целей.

Во-вторых, слово «профессия», многими верующими воспринимается также странно негативно. Если просто обратиться к происхождению и значению данного слова, то можно увидеть, что произошло оно от лат. *professio*, и переводится фразой «объявляю своим делом».

Классическое определение слова «профессия» выглядит следующим образом: Профессия – это род трудовой деятельности человека, владеющего комплексом теоретических знаний и навыков, приобретённых в ходе специальной подготовки (образования)⁶⁶. Из определения видно, что о получении прибыли, как цели профессии не сказано ничего. Другими словами, профессия – это определенная деятельность или труд человека, которому он был заранее специально (профессионально) обучен. Получается, что ничего неприемлемого для священства в данном слове нет. Священники также получают квалификацию в высших специальных учебных заведениях. Безусловно, пастырское служение, как уже было сказано в первой главе, есть призвание от Самого Бога (Ин. 15:16) и однажды на него ответив, пастырь встает на пожизненное служение Богу, полностью посвящая себя совершению этого служения, Богу и Его Церкви. И, конечно, в понятие профессии не входит Божие благословение и дары Святого Духа, сообщаемые христианину в таинстве Священства, поэтому важно понимать, что священническое служение есть гораздо больше, чем любая профессия, но при этом оно остается особой профессией своего уникального рода, т.к. обладает всеми признаками любой другой профессии.

Как правило, начальная и конечная цели обычной профессии лежат в рамках земной жизни человека, поэтому многие люди, выбирая профессию, ориентируются на получение средств существования с ее помощью, но это не обязательное правило. Человек получает определенные знания и развивает определенные навыки в первую очередь для того, чтобы заняться своим избранным делом, чтобы реализовать себя в жизни, найти свое место, возможно, чтобы быть востребованным обществом людей, и, в качестве сопутствующей причины, иметь возможность предоставлять свои услуги взамен на удовлетворение собственных потребностей. По мнению некоторых

⁶⁶ Большой энциклопедический словарь. [Электрон, ресурс] Википедия: Профессия. – Электрон, дан. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Профессия>. (25.04.18).

людей, в основе любой деятельности, называемой профессиональной, лежит принцип получения прибыли, но очевидно, что это не так. В связи с этим, о священстве допускается говорить, как о профессии только в том случае, когда не затрагивается духовная или религиозная его сторона, и имеется в виду сторона видимая, т.е. когда речь идет не о процессе служения Богу и взаимодействия со сверхъестественным, но о служении Его людям и Его Церкви, о конкретном земном труде, который священник совершает повседневно, будь то совершение богослужений и исполнение треб, исповедь или любая общественная деятельность. И если рассматривать лишь внешнее, не духовное, проявление священнического служения, то становится возможным говорить о профессиональном или эмоциональном выгорании священнослужителей, связанным с их профессиональной деятельностью и конкретно физической, умственной и, самое главное, эмоциональной работой с людьми.

Безусловно, у священника есть своя личная жизнь, семья, дом о которых нужно заботиться, им необходимо уделять время и внимание, тратить силы. Для многих определенный священник не просто пастырь, но в первую очередь муж, отец, брат, друг или просто знакомый человек, но, несмотря на это, в любой жизненной ситуации, чем бы не был занят или озабочен в определенный момент пастырь, он остается пастырем, и его пастырское служение не прекращается и не приостанавливается. Служение пастыря не отделяется от остальной жизни, но является с ней единым целым.

У тех же педагогов, врачей или социальных работников вся жизнь условно делится на работу и личную жизнь, для них большую ценность представляют выходные дни и период отпуска, когда они могут отдохнуть от работы и пожить личной жизнью, в которой, как правило, нет места профессии. Ситуация священнослужителя совсем иная, всё его служение и есть вся его жизнь, в ней не бывает выходных или отпускных дней, на время которых он может забыть о своем служении, побыть «несвященником» или ответить, обратившимся за помощью, верующим так: «У меня сегодня выходной,

приходите в воскресенье». Уже в этой особенности подчеркивается сложность и уникальность пастырского служения как профессии, не похожей ни на какую, требующей от человека посвящения всей жизни себе, служению Богу и Его людям. В связи с этим священный сан требует от своего носителя не просто готовности нести свое служение в любое время и в любом месте, но также обязывает всегда и везде вести себя так, как положено священнослужителю.

К поведению пастыря приковано пристальное внимание окружающих и любой грех, совершенный священнослужителем, воспринимается окружающими резко негативно. Негативная реакция верующих может быть вызвана не только грехом, но и любым действием или словом несвойственным, по их мнению, священнослужителю. Конечно, зачастую это связано с некорректным отношением верующих к священнослужителям, считающимися безупречными святыми людьми, не имеющими права на отдых, развлечение или нестандартное поведение, например, ввиду своего молодого возраста, но понимание этого не снимает постоянного психологического давления на пастыря со стороны и его внутреннего напряжения, в связи с беспокойством о своей пастве и старанием не ввести ее членов в искушение.

Следующая уникальность священнического служения и его профессионального рабочего процесса — это многофункциональность. Труд священника включает в себя особенности, принципы и частичный рабочий процесс сразу нескольких профессий, включающих работу с людьми. В первой главе уже были подробно разобраны канонические обязанности пастыря, поэтому сейчас можно найти общее между трудом пастыря и профессионала высшей категории, разряда профессий «человек-человек».

Теперь попробуем выяснить, что общего могут иметь служение православного священника и рабочий процесс любой «помогающей» профессии, и насколько вообще возможно говорить о священниках как о своеобразных «представителях помогающих профессий», а также можно ли отнести их к числу высших (сложнейших) профессий по классификации А.С. Шафрановой. С точки зрения данного типа профессий, священническое

служение уникально. В первую очередь, важно отметить, что, в отличие от большинства профессий, в рабочем процессе священника отсутствует понятие нормированного рабочего дня, священник является священником не только во время богослужения или проповеди, вся его жизнь является одной большой проповедью, одним служением, священник остается священником и за пределами храма Божьего, и даже без рясы любому священнику постоянно приходится общаться с верующими и находиться в роли пастыря.

Учительство – это первая функциональная задача пастыря, поэтому педагогический труд наиболее близок священнослужителю. Обучение своей паствы православной вере, сообщение необходимой информации верующим, просвещение их и наделение знаниями, необходимыми для жизни и спасения – все это составляет большую часть повседневного пастырского служения. От качества педагогического процесса в служении священника напрямую зависит результативность всего его служения, пастырь обязан учить свою паству любви и вере, также как учил своих Учеников Истинный Учитель и Господь наш Иисус Христос. Иерархическое священство призвано продолжать дело своего Учителя, и поэтому священник является самым настоящим учителем, педагогом, преподавателем. И также, как Апостолы названы учениками Христа, также и верующие, приходящие к священнику есть самые настоящие ученики, приходящие за тем, чтобы научиться жизни по Евангелию. Каждая проповедь пастыря включает в себя элемент школьного урока или студенческой лекции, в которой священник доносит до верующих что-то новое. К таким «урокам» необходимо также готовиться, как готовятся к урокам преподаватели любых дисциплин, чтобы урок был усвоен учениками и принес свои плоды.

Помимо объяснения и обучения в формате проповеди или беседы, пастырь как педагог занимается воспитанием своей паствы. Духовно-нравственное воспитание нуждается во внимательном изучении и глубоком понимании индивидуальных особенностей своих воспитанников. Индивидуальный подход к каждому члену паствы является необходимым навыком любого пастыря-педагога-воспитателя, без которого не может быть

никакой грамотный учебно-воспитательный процесс. Лишь правильное и уместное использование таких средств воспитания, как похвала, поощрение, обличение, осуждение или наказание обеспечит положительный результат и принесет плоды священнического труда. Для осуществления подобной педагогической деятельности каждому пастырю необходимо иметь хорошую педагогическую подготовку, включающую педагогическую практику и изучение особенностей православной педагогики.

Учитывая такое функциональное сходство педагогического процесса священнического служения и труда профессиональных педагогов, можно с уверенностью говорить о логичном сходстве психофизической и эмоциональной нагрузки на представителей обеих профессий. Понимание данного сходства позволяет использовать и адаптировать труды, посвященные выгоранию преподавателей, и исследования данного феномена в работе с эмоциональным выгоранием священнослужителей. Методы изучения, факторы возникновения, а также характер проявления выгорания в среде священнослужителей могут включать в себя аналогичные аспекты выгорания педагогов, так как педагогический процесс является крайне важной и значимой частью пастырского служения, что доказывается примерами выше.

Помимо сходства с преподавательской деятельностью, пастырское служение имеет много общего и с другими профессиями. Еще одна профессия разряда «человек-человек», с принципами работы которой многие сравнивают служение священника, это врач.

Многие врачи христиане, на протяжении всей церковной истории, совершающие свое медицинское служение, причислялись к лику святых. Апостол и евангелист Лука (I в.), святые бессребреники Косма и Дамиан (IV в.), святые мученики бессребреники Кир и Иоанн (конец III – начало IV вв.), святой великомученик Пантелеимон (III в.), мученик Орест (конец III – начало IV вв.), мученик Диомид (III в.), преподобные Алипий (XII в.) и Агапит (XI в.) Печерские, святитель Лука (Войно-Ясенецкий) (XX в.), последний из которых совмещал врачевание с епископским служением.

Профессия врача является одной из древнейших и крайне необходимых для человека профессий. Важнейшее функциональное сходство врачей и священников, это спасение. Первые спасают человеческие жизни, занимаясь лечением телесных болезней и недугов, вторые – занимаются спасением человеческих душ, именно поэтому профессия врача является хорошим дополнением и единственно возможным вариантом сочетания с пасторским служением. Священник много времени посвящает изучению человеческой души, воздействия на нее человеческих поступков, и заботится о её здравии, человеческому телу же в христианстве, как правило, уделяется довольно мало внимания. Но человек двусоставен, так как состоит не только из души, но и тела, поэтому душа без тела не является человеком в полноте своей. Важность телесного здоровья подтверждается и Священным Писанием, в котором Христос и Его ученики неоднократно исцеляли тела верующих Божественным чудом. (Мф. 4:24; 12:22; 15:28; Лк. 5:17; 9:11 и др.) Смерть и болезнь есть наследие греха, жизнь и здоровье же от Бога и есть благо. Поэтому те, кто занимается исцелением человеческого тела, творят благо и исполняют волю Божию. Именно этим обуславливается, в первую очередь, уникальность врачебной деятельности и ее важнейшее сходство с пастырством.

Как и священник, врач призван служить людям, поэтому чтобы стать настоящим врачом необходимо почувствовать в себе призвание служить людям, бороться за их жизнь и здоровье, и только если человек откликнется на это призвание и будет готов выбрать путь служения, тогда сможет стать истинным врачом. Еще одно принципиальное сходство врачей и священства, это клятва, приносимая ставленниками перед началом своего служения. Также, как и священник, врач должен посвятить свою жизнь служению людям, и принять ответственность за их жизнь и здоровье, все это накладывает на человека особую обязанность, исполнение которой должно стоять для него на первом месте, и ради чего, ему необходимо жертвовать своими временем, силами и даже собственным здоровьем. Принцип полной самоотдачи во благо других лежит в основе врачебной деятельности, и, следовательно, только

стремящийся и горящий желанием следовать данному принципу человек может встать на путь медицины, и именно такой человек является наиболее уязвим для различного рода профессиональных стрессов, связанных с эмоциональным истощением, что в последствии с большой долей вероятности может привести к окончательному эмоциональному выгоранию.

Рабочий процесс медицинских работников имеет много общего с пастырской деятельностью, так как напрямую связан с оказанием помощи нуждающимся людям. Человек, имеющий определенный недуг, с которым не в состоянии справиться самостоятельно, приходит к тому, кого считает способным оказать ему помощь и победить болезнь. Страждущий верит в спасение от своего целителя и полностью доверяется ему, следуя всем рекомендациям, указаниям и запретам. Таким в идеале должно быть отношение страждущего больного к врачу и точно таким же – страждущего верующего к священнику, но реальность не всегда такова, и, как правило, линия профессиональных взаимоотношений развивается в каждом случае по-своему. Не каждый страждущий вовремя обращается за помощью, не каждый верит в способность другого оказать помощь, не всегда больной полностью доверяется своему целителю, не всегда соблюдает рекомендации и следует запретам. В таком случае все это серьезно мешает рабочему процессу, превращая его в реальную борьбу за жизнь не только с недугом, но иногда и с её владельцем, так как теряется понимание, кто из двух действующих лиц больше дорожит жизнью и здоровьем страждущего – сам страждущий или оказывающий помощь. Подобные ситуации являются стрессовыми и очень часто встречаются как в деятельности врача, так и в пастырском служении, что отождествляет определенную долю психологических факторов развития эмоционального выгорания врачей и священников.

Кроме этой, священническое служение и медицина имеют много других схожих психологических стрессовых ситуаций, среди которых частый контакт и общение с убитыми горем людьми, обилие окружающих негативных эмоций, вызванных чужими болезнями, страданием, и даже смертью, при чем как

физической в медицинском случае, так и духовной в пастырской практике, а также большая ответственность и чувство вины за все происходящее во время работы. Не для кого не секрет, что, к сожалению, во врачебной практике, например, хирургов бывают трагические случаи гибели пациента от действий врача во время операции. Аналогичная ситуация может произойти и в пастырской практике, когда священник своими действиями может не направить человека к Богу и Церкви, но, наоборот, ввести его в искушение и оттолкнуть от Церкви, тем самым загубить человеческую душу, что равносильно духовному убийству. Среди пастырей, как и среди врачей, распространено мнение о так называемом «кладбище загубленных душ», которое накапливается у каждого священника за его пастырскую жизнь, и о многих из них священник может даже не знать.

Помимо того, что священник, образно говоря, совмещает в себе врача и педагога, в работе с людьми он выполняет, также, и роль психолога-консультанта. Если говорить о современной реальности приходской жизни, то большинство считающих себя крещенными православными христианами, не являются постоянными прихожанами и бывают в храме крайне редко. Они приходят туда, чаще всего, столкнувшись с определенной проблемой, за получением помощи от священника. Пастырь, знающий, что есть добро, а что – зло, может дать мудрый совет, как поступить, и что нужно сделать, чтобы всё наладилось и стало лучше. Проблемы бывают серьезнее, когда, например, верующий приходит к священнику за ответом на вопрос, почему в его жизни или жизни его близких произошло какое-то несчастье, и кто в этом виноват. Самая частая ситуация, где священник выполняет роль психолога, это, конечно, утешение скорбящих верующих, с которыми необходимо разделить горе, искренне посочувствовать и помочь человеку справиться с ситуацией, продолжить жить.

Выполнение подобных задач профессионально неподготовленным человеком является крайне сложным делом и может быть губительно для него самого. Частые переживания вместе со скорбящими, осознание неспособности

помочь приходящему за помощью и просто поток негативных эмоций, проходящий через сознание священника, приводят к быстрому эмоциональному истощению, разочарованию в своей компетентности, понижению уровня настроения, нарушению сна и ухудшению общего самочувствия. Совокупность всего этого образует стрессовое состояние, вызывает ряд профессиональных дисфункций и, в итоге, приводит к окончательному выгоранию. С подобной картиной часто сталкиваются профессиональные психологи, выгоранию которых, также, как и врачей с педагогами, посвящен ряд научных работ, представляющих ценность и для изучения феномена пастырского выгорания, обладающего аналогичными психоэмоциональными факторами.

Как уже было сказано, Западная Церковь ушла вперед в вопросе изучения выгорания священнослужителей, и среди духовенства Падуанского диоцеза были проведены социологические исследования синдрома выгорания, благодаря которым ей удалось определить «причины выгорания духовенства в Западной Церкви (которые подтверждают вышеуказанную характеристику):

- отсутствие поддержки со стороны официальных лиц и/или противоречия с ними (26%);
- конфликт противоборствующих потребностей, ведущий к «выгоранию» (12%);
- конфликт между требованиями, которые предъявляются пастырю служением в церкви и нуждами семьи и детей (11 %);
- конфликт с членами церкви (9%);
- конфликт со старшими священниками (8%);
- конфликт среди церковного персонала»⁶⁷.

⁶⁷ Павел Великанов, прот. Кризис пастырского служения и синдром профессионального выгорания (burnout) [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.bogoslov.ru/text/1243168.html>. (16.11.2010).

2.3 Особенности проявления эмоционального выгорания в профессиональной деятельности священнослужителей

Симптоматика и формы проявления феномена профессионального выгорания, как правило, в разных профессиях аналогичные, но у любой профессии имеются свои уникальные факторы психологического воздействия, оказывающие особенное влияние на человека и способствующие своеобразному развитию синдрома.

Повторяться и говорить об уникальности пастырского служения, как профессии и о том, что пастырство имеет много особенностей, отличающих его от абсолютно любого профессионального рода занятий, необязательно. Но именно это обуславливает исключительность феномена пастырского выгорания и определяет некоторые его симптомы как единственные в своем роде. Необходимо описать картину развития и протекания синдрома эмоционального выгорания у священников на конкретных примерах.

Вопросу профессионального выгорания представителей профессий системы «человек-человек» посвящено достаточно научных работ и среди сотрудников «помогающих» профессий проведено немало исследований, в том числе, и на русском языке. К сожалению, этого нельзя сказать о работах, посвященных выгоранию священников. К моменту написания данной работы проблеме пастырского выгорания в Русской Православной Церкви не было посвящено ни одного полноценного научного исследования, но существование и серьезность проблемы подтверждается наличием ряда научных статей и интервью с пастырями, в которых кратко доносится серьезность проблемы и совершаются попытки перенять опыт работы с пасторским выгоранием у западных христианских конфессий, где уже давно производится работа по реабилитации священнослужителей, ставших жертвами данного синдрома⁶⁸.

⁶⁸ Игорь Рябко, прот. Самый верный путь к пастырскому «выгоранию» и цинизму [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: https://priest.today/news/prot_igor_ryabko_o_prichinah_vigoraniya. (6.08.2017);

Важнейшей проблемой эмоционального выгорания священников и первичной причиной постепенно нарастающего к нему интереса является финальная стадия развития синдрома – окончательное выгорание священнослужителя. Полное разочарование в пастырском служении и последующее прекращение пастырской деятельности, расцерковление и, так называемый, «уход за штат», а в крайне плачевных случаях – утрата евхаристического общения с православной Церковью. К сожалению, привести статистику подобных случаев в Русской Православной Церкви не представляется возможным, так как ее никто не ведет и, наоборот, стараются замалчивать подобные случаи, не предавая их огласке. Но любой человек, имеющий даже посредственное отношение к Русской Православной Церкви, хотя бы раз слышал о случае «ухода священнослужителя из Церкви» по разным причинам, но, как правило, все они являются следствием поведения выгоревшей личности пастыря или утраты его интереса к своему служению.

Как уже было сказано, причины запрещения пастыря в связи с его несоответствующим поведением или его «увольнения» по собственному желанию бывают разные, но в последнее время все чаще это происходит по причине эмоционального истощения священника и выгорания его личности как пастыря Православной Церкви. Но когда священник оказывается за пределами Церкви, и мы имеем на руках уже результат эмоционального выгорания, размышлять в его факторах становится поздно, поэтому симптомы и сам

Андрей Ткачев, прот. Выгорание [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.pravoslavie.ru/75597.html>. (3.12.2014);

Павел Великанов, прот. Пастырское выгорание: не нужно ничего замалчивать! [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.bogoslov.ru/text/3105573.html>. (31.01.2013);

Павел Великанов, прот. Почему «выгорают» священники: интервью с иеромонахом Гавриилом (Бунге) [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.bogoslov.ru/text/1066491.html>. (8.09.2010) и др.

Павел Великанов, прот. Кризис пастырского служения и синдром профессионального выгорания (burnout) [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.bogoslov.ru/text/1243168.html>. (16.11.2010).

Питер Абель, диак. Эмоциональное выгорание и внутреннее переутомление у священнослужителей [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.bogoslov.ru/text/448395.html>. (04.09.2009).

процесс эмоционального истощения, начиная с его первых признаков, являются не менее, а скорее даже более важными аспектами для изучения и исследования, ведь только вовремя определив диагноз, возможно побороть недуг, не понеся серьезных потерь.

Диакон Питер Абель, занимающийся в Мюнстершварцахе реабилитацией католических священников после эмоционального выгорания, в своей книге «Пути выхода из выгорания» приводит следующую мысль: «Выгорание всегда сопряжено с ослаблением «харизмы», как затухание изначального импульса, как испарение Бога среди суеты повседневной занятости священника. Чувство отчаяния может привести к утрате веры, к потере доверия к жизни и исчезновению доверия к Божественному Промыслу. Это ведет к отступлению от собственного предназначения, к утрате душевной силы и к духовной апатии»⁶⁹.

Свое видение и подробное описание состояния пастырского выгорания приводит архимандрит Киприан (Керн) в «Пастырском православном служении»: «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

⁶⁹ Абель П., диак. Эмоциональное выгорание и внутреннее переутомление у священнослужителей [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.bogoslov.ru/text/448395.html>. (04.09.2009).

рождается противление Уставу, церковной традиции, иерархии ценностей, аскетике: «Все это устарело», «все это уже не для нас», «надо многое пересмотреть и реформировать» и т.д. Вместо того, чтобы самому равняться на требования церковного строя, пастырь хочет в таком состоянии 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»⁷⁰.

Кандидат богословия, доцент Московской Духовной Академии протоиерей Павел Великанов, являющийся одним из первых среди современных богословов, кто начал серьезно говорить о существовании проблемы выгорания в сфере священнослужителей, в своей статье, посвященной этой теме, выделил следующие специфические признаки выгорания в религиозной деятельности: «ропот, сомнение в истинности веры, утрата смысла религиозных действий (обрядов) и законоположений, расцерковление и сомнение в бытии Бога и Его благодати»⁷¹, отмечая, что данные признаки имеют прямую связь именно с профессиональным пасторским выгоранием.

Анализируя разные мнения и описания прохождения процесса выгорания у священнослужителей, а также опираясь на собственный опыт наблюдения, можно сказать, что пасторское выгорание, как длительный процесс, всегда начинается с ослабления или утраты интереса священнослужителя к своему служению. Причины этому всегда бывают разные, и зависят от личностных качеств носителя священного сана и его собственных психофизических

⁷⁰ Киприан (Керн), архим. Православное пастырское служение. – Клин: 2002. – С. 37 – 38.

⁷¹ Павел Великанов, прот. Кризис пастырского служения и синдром профессионального выгорания (burnout) [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.bogoslov.ru/text/1243168.html>. (16.11.2010).

предпочтений. Вероятнее всего, они будут напрямую сопрягаться с ослаблением интереса к служению. Но именно с ослабления интереса начинается затухание духовного пламени ревностного служения.

Необходимо уточнить, что подразумевается не утрата священнослужителем веры в Бога, но именно переосмысление значимости своего собственного служения на пастырском поприще. В душу пастыря начинают закрадываться сомнения о реальности его призвания и необходимости избрания именно этого жизненного пути, которые он может принимать не сразу, но постепенно. На начальном этапе это практически никак не сказывается на внешнем проявлении его служения, поэтому окружающим его сослужителям или прихожанам что-то заметить будет крайне сложно.

Прогрессирование синдрома начинается в том случае, если после подобных ощущений пастырь не обратится за психологической или духовной помощью к опытному наставнику, способному дать мудрый совет и помочь развеять сомнения. В таком случае он останется наедине со своими переживаниями, и будучи не в состоянии бороться с ними в одиночку продолжит преумножать и увеличивать их.

Ослабления интереса к служению в целом складывается из ослабления интереса к его отдельным частям:

- Интерес к богослужению. В первую очередь меняется внутреннее отношение пастыря к совершаемому им богослужению, превращая весь процесс в механическое внешнее исполнение, не придавая ему глубокого религиозного смысла. Священнослужитель все чаще обращает внимание на скорость совершения богослужения, экономит собственное время, пренебрегая уставом и предписаниями. Пропадает жажда совершения Литургии.

- Интерес к сообщению даров Святого Духа верующим. Совершение богослужебных треб и индивидуальных Таинств воспринимается как оказание платных услуг, первичной целью которых становится зарабатывание денег.

- Интерес к попечению о душах паствы. Меняется эмоциональное отношение к обращающимся верующим. Теряется былое искреннее сочувствие

и стремление помочь, не взирая на собственную выгоду. Возникает принцип «Всем помочь невозможно», появляется равнодушие к проблемам прихожан. Обостряется негативное отношение к «назойливым» прихожанам, часто задающим вопросы, которые кажутся пастырю несерьезными. Доминируют равнодушие, безразличие и холодность на исповеди.

На данной стадии развития синдрома выгорания у пастыря проявления симптомов становятся отчетливо заметны сослужителям и прихожанам, климат отношений между ними и священнослужителем приобретает негативный или равнодушный характер. У пастыря происходят частые эмоциональные перепады: раздражительность, усталость, апатия, равнодушие, что сказывается как на богослужении, так и на общении с людьми. Окружающие начинают осуждать священника и нелестно отзываться о нем как о пастыре. Служение превращается в «нелюбимую работу» и начинает вызывать у пастыря все чаще негативные эмоции и изматывать его психически, приводя к постепенному накоплению эмоционального напряжения и последующему эмоциональному истощению. Пастырь начинает осознавать, что не способен дать себе однозначный ответ на вопросы: «Почему/зачем я выбрал пастырское служение?».

Врожденные защитные механизмы человека провоцируют его удаляться от источника раздражения, у пастыря возникает регулярное желание отдалиться от священнического служения и пожить мирской жизнью. В погоне за снятием накопленного стресса жертва синдрома ищет для этого средства, но каждый человек выбирает таковые, исходя из собственных предпочтений.

Способов отвлечься, забыться и снять стресс в современном мире много, даже слишком. Существуют сотни вещей, притупляющих критическое мышление и разрушающих сознание, для того, чтобы современный человек мог не беспокоиться о собственных проблемах и не искать пути их решения.

Самым распространённым среди средств снятия стресса, актуальным для России, является алкоголь. Алкоголь в жизни духовенства не является чем-то запретным, более того он приветствуется на каждой праздничной трапезе, не

считая того, что Евхаристия служится на красном вине, но все это допускается в меру, а с чувством меры у многих бывают проблемы. Не ограничивая себя в алкоголе, подверженный выгоранию священнослужитель пытается отвлечься от накопившихся проблем и снять эмоциональное напряжение, рассчитывая, что стрессовое состояние и его причины развеются сами собой. Естественно, этого не происходит, но ситуация приобретает совсем другой характер, и теперь помимо эмоционального выгорания, пастырь имеет алкогольную зависимость, способную в очень короткое время разрушить всю его жизнь. К данному типу средств снятия напряжения можно отнести и другие наркотические или психотропные вещества, оказывающие схожее влияние на психику человека и аналогично разрушающие личность и здоровье человека.

Часто в качестве эмоционального разгрузчика для выгоревшего священника служит его семья или коллеги, на которых в таком случае приходится тяжелая доля. Если к тому моменту семейный климат уже был не в лучшем состоянии, подобное развитие событий может крайне плачевно сказаться на благополучии семьи и ее целостности. Страдают и братские дружественные отношения с сослуживателями, перерастая в обычные деловые, подкрепляясь конфликтами со священноначалием.

Еще одной вытекающей зависимостью современного мира, выступающей в качестве средства снятия стресса и эмоциональной разгрузки выгоревшего священнослужителя, может являться игромания, причем как зависимость от азартных игровых автоматов, казино, так и зависимость от видео игр. Компьютерные игры становятся крайне популярным занятием современности, особенно среди молодого поколения и привлекают своей кажущейся безобидностью. Но если человек ищет место, где можно спрятаться от проблем реальной жизни, виртуальный мир, в котором каждый может быть кем захочет, и где за все свои ошибки никто не несет реальной ответственности – идеальный вариант. Но проблема любой зависимости заключается в самой зависимости от нее. Вовлекаясь в игровой процесс, человек может не замечать, как мимо него проходит жизнь и течет время, тем самым только усугубляя существующие

проблемы и создавая новые. Возвращаясь в реальный мир, человек сталкивается с контрастом между виртуальным миром, где у него все складывается замечательно и успешно, вызывая только положительные эмоции, и миром реальным, где его ждут все те же проблемы, сулящие ему только негатив. Таким образом, пастырь может увязнуть в виртуальном общении и в своей виртуальной жизни, тем самым теряя общение реальное и разрушая свою реальную жизнь.

Какой бы из способов снятия стресса и игнорирования проблем не выбрал пастырь, страдающий от выгорания, в итоге он все-равно придет к одному – осознанию бесполезности всех их и усугубления ситуации.

Пройдя все эти этапы пастырского выгорания, священник превращает свою жизнь в сущий кошмар, от которого некуда бежать. У пастыря опускаются руки, он забывает обо всех, кто мог бы ему помочь, он забывает о Боге. Осознавая свою беспомощность и одиночество, человек впадает в уныние и крайнее отчаяние, за которое винит всех вокруг и, в первую очередь, своё пастырское служение, считая его причиной сложившейся ситуации.

Взращённая самим пастырем ненависть к тому, что он считал когда-то своим единственным жизненным призванием, в конце пути пастырского выгорания заставляет его оставить эту жизнь, полную накопившихся противоречий и проблем, сложить с себя обязанности пастыря и кардинально поменять образ жизни, в надежде на то, что найдет себя в совсем другом призвании.

Выводы по II главе

Благодаря анализу доступных научных работ по профессиональному выгоранию, определен сам феномен выгорания в профессиональной деятельности, рассмотрены терминология синдрома выгорания и распространенные причины его возникновения, выделяющие все «помогающие» профессии, или профессии системы «человек-человек», как наиболее подверженные. Была обоснована возможность говорить о

деятельности священника как профессиональной. Установлены факторы и механизмы развития эмоционального выгорания в профессиональной деятельности священнослужителей, обусловленные повышенной сложностью и уникальностью пастырского служения как профессии, не похожей ни на какую, требующей от человека посвящения всей жизни служению Богу и Его людям, а также самонадеянностью пастыря. Сформулированы особенности проявления синдрома выгорания в жизни и служении пастыря на конкретных примерах, в качестве изучения специфики эмоционального выгорания священнослужителей.

Глава 3. Обоснование рекомендаций по психопрофилактике синдрома эмоционального выгорания священнослужителей

Целью третьей главы является методологическое обоснование подходов к профилактике эмоционального выгорания священнослужителей и разработка практических рекомендаций на основе полученных результатов исследования.

Здоровая психика предполагает полное душевное равновесие, умение владеть собой, способность незамедлительно приспосабливаться к сложным ситуациям и их преодолевать, в короткое время восстанавливать душевное равновесие.

Предупреждение болезненных психических реакций священнослужителя в процессе его профессионального общения определяется как первостепенная задача психопрофилактики.

Важное значение в пастырской деятельности имеют такие психоаналитические качества, как самоконтроль, самооценка, а также стрессоустойчивые качества, физическая натренированность, самовнушаемость, умение перестраиваться и контролировать свои эмоции. Крайне значимым для священнослужителя является мастерство самообладания, которое представляется в психологии как определитель социальной и эмоциональной зрелости личности. Необходимо отметить, что самообладание есть не столько личностное качество, сколько контроль над своим поведением в экстремальных обстоятельствах. В виду того, что священнослужителю не редко приходится находиться именно в таких обстоятельствах, ему нужно намеренно возвращать в себе умения и навыки самообладания.

Осуществление профессиональной помощи при «эмоциональном сгорании», по мнению К. Кондо, происходит посредством двух форм терапии:

«работе с лицами, подверженными «сгоранию», и смягчение действия организационного фактора»⁷².

Самым важным пунктом предотвращения синдрома выгорания является соблюдение рекомендаций психопрофилактики собственно самим священнослужителем.

Роль священнослужителя как профессионала сложнее, чем, например, роль психолога или врача, так как у нее отсутствует такой же профессиональный статус. Священнослужителю в своей деятельности не редко приходится встречаться с так называемым негативным «обратным трансфертом».

Термин «обратный трансферт» (как перенос эмоционального отношения человека к имеющим значение для него людям, ценностям, явлениям) впервые выдвинул З. Фрейд в 1910 г. В основном различают позитивный и негативный «обратный трансферт», однако существует и не мало других типов проявлений «обратных трансфертов». Так, священнослужитель зачастую вынужден испытывать чувство вины после нравственно-духовного падения члена паствы. Следующим типом «обратного трансферта» определяется конфликтность, без которой не обходится никакая работа. Негатив члена паствы в отношении пастыря может спровоцировать ответный негатив служителя, вызвать у него чувство раздраженности, оскорбленности, беспокойство и напряженность. Негативно сказывается на психике священнослужителя психологический дискомфорт, конфликты и эмоциональное перенапряжение. Ключом к предупреждению подобных ситуаций, с точки зрения психологии общения – развитие культуры общения, взаимоподдержка и понимание, доброта, самостоятельное воспитание и самоконтроль, к чему обязательно должен стремиться каждый христианин. Необходимо вовремя развеивать последствия

⁷² Кондо К. Синдром выгорания // Центрально-Азиатский Медицинский Журнал Им. М. Миррахимова. – Бишкек: 1991. – № 34 – С. 11.

негативного «обратного трансферта», выбрать верный выход из стрессовых обстоятельств⁷³.

Профессия и личность священнослужителя крайне тесно взаимосвязаны. Священническое служение – это сознательно выбранный и реализуемый человеком путь служения людям⁷⁴, реализующий пастыря профессионально и социально, соответственно уровню его квалификации. На реализацию пастырского служения могут влиять и внешние факторы – социальная и служебная среда, конкретная епархия и сам приход. Служебная среда может оказывать влияние на пасторский рост, а епархия с приходом могут способствовать росту иерархическому. Священнослужителю приходится учитывать неоднозначное влияние среды на своё служение и выработать собственные критерии своего личностного, нравственного и, конечно же, духовного роста и сверять собственную самооценку с мнениями и оценками своих коллег и паствы.

Основные задачи психопрофилактики профессиональной деятельности – «разработка и осуществление совокупности мероприятий, обеспечивающих сохранение и укрепление психического здоровья»⁷⁵ служителя.

Для кадров священства, помимо духовно-нравственного уровня и способности вести за собой паству, важнейшими внешними требуемыми качествами являются здоровье, как физическое, так и психическое, профессионализм и компетентность, собственно, как и для персонала любых «помогающих» профессий.

Требование здоровья обусловлено тем, что священническое служение было и остается одним из затруднительных в физическом и психологическом

⁷³ Кулева Е.Б. Саморегуляция в профессиональной подготовке социальных работников // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – М.: 1996. – №1. – С. 3-10.

⁷⁴ В первую очередь, конечно, Богу, но в данном случае нас интересуют именно аспекты профессионального взаимодействия с людьми.

⁷⁵ Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – М.: 1996. – №1. – С. 7-13.

вопросе. Тут встречаются с наиболее печальными сторонами человеческого существования – одиночеством, беззащитностью, немощностью, сиротством, старостью, болезнями, инвалидностью, причудами, отчаянием, жестокостью, смертью и т.д.

Поэтому на деле для укрепления и поддержания здоровья кадров, по примеру социальных работников, могут использоваться как индивидуальные системы, так и коллективные, групповые. Как психологические приемы самозащиты в случае «негативного общения»; психологическая разгрузка; индивидуальная и групповая психотерапия; регулярное посещение медицинских учреждений и оказание профессиональной помощи; занятие физкультурой и т.п.⁷⁶

Компетентность пастыря – это умение эффективно решать духовные и психологические проблемы членов паствы и способствовать наполнению их жизни Христом. Поэтому важно усовершенствовать свою квалификацию с помощью самообразования в процессе практической деятельности, заимствования опыта у коллег братьев, различными формами. Одним из ведущих факторов в усовершенствовании компетентности является индивидуальная мотивация знания – «завтра знать и уметь лучше, чем сегодня»⁷⁷.

Для начала, необходимо выделить основные направления развития рабочего процесса, способствующие предотвращению «выгорания» специалистов любых сфер социальной деятельности, и особенно помогающих профессий: «

- развитие знаний, навыков и умений;
- улучшение условий труда и отдыха;
- развитие содержания труда;

⁷⁶ Крылова А.А., Коростылева А.А. Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: 1997. – С. 153.

⁷⁷ Топчий Л.В. Кадровое обеспечение социальных служб: состояние и перспективы развития. — М.: 1997. – С. 39.

- развитие средств труда;
- развитие мотивации;
- вознаграждение за труд;
- психологическая защита самих «защищающих»;
- психологическая разгрузка, снятие напряжения после рабочего дня;
- улучшение психологического климата в коллективе»⁷⁸.

Конечно, преобладающими факторами сохранения здоровья психики и профессионального развития для священнослужителей являются упование на Божественную благодать и ее помощь в совершении своего служения, так как никакой христианин не должен надеяться только на свои силы. Молитва и приобщение святым Таинствам всегда стоят для священнослужителя на первом месте в борьбе с любыми стрессами. Но среди вышеуказанных факторов также имеются необходимые для каждого пастыря направления, на которые стоит обратить внимание при стремлении к полной самоотдаче служению. Понимание устройства человеческой нервной системы, правильная оценка собственных сил и рационализация любой деятельности всегда приведет к положительным результатам.

В последнее время благодаря развитию образовательной системы, а также свободного доступа к любой информации, образовались большие возможности для получения качественного высшего образования, возможно второго, и даже постоянного повышения квалификации, за счет саморазвития или преподавания.

Также актуальной для пастыря является проблема улучшения психологического климата в коллективе и тесного взаимоотношения со своей паствой. Безусловно, регулярно работать в психологическом дискомфорте приходится очень тяжело и многие пытаются повернуть неформальные рычаги

⁷⁸ Топчий Л.В. Кадровое обеспечение социальных служб: состояние и перспективы развития. — М.: 1997. — С. 39.

влияния в отношениях между собой, дабы вывести их на «компромиссный» или более высокий уровень.

Весьма значимой для священнослужителей является проблема «защиты самих защищающих». Священнослужителю, всегда открытому для просьб и готовому помочь обращающимся, прикладывающему для этого все духовные, психологические и физические силы, зачастую нет источника аналогичной поддержки и помощи, в следствие чего, пастырь иногда сталкивается с ощущением одиночества, беспомощности и эмоциональной перегрузкой. Это может не только привести к психическим расстройствам и травмам служителей, но и представлять опасность для жизни.

Многие исследователи эмоционального выгорания расценивают как весьма значимую задачу психологической разгрузки, снятия напряжения. Ежедневно через священнослужителя проходит негативная «черная информация», скорбь и печаль – греховные страсти, страшные желания и искушения, неустроенность, бедность, горе, отчаяние, старческие проблемы, инвалидность, злоба, ненависть, плач, смерть и др. Пытаясь отнестись в услышанному и увиденному с максимальным сочувствием священники волей-неволей аккумулируют в себе все происшедшее за день и не имея возможности «разрядить напряжение» оставляют на душе, а если священник имеет семью, то зачастую приносит психологическое напряжение в свою семью, которая в таком случае выполняет роль «психоразрядника»⁷⁹.

Психологический кадровый отбор имеет большое профилактическое значение любой деятельности, имеющей дело со сложными условиями (тяжёлые климатические условия, риск, замкнутость пространства, длительная изоляция). Травмирующие психику факторы, которые могут привести к неврозу, имеются как в довольно распространённых профессиях, так и в священническом служении, где психологический отбор практически не проводится, что может сказываться на результатах рабочего процесса. У

⁷⁹ Кочунас Р. Основы психологического консультирования. – М.: 1999. – С. 77.

каждого человека разный уровень психологической выносливости и немногие люди выдерживают постоянный контакт лицом к лицу с несчастьем других.

Желание помогать другим не является следствием тяги к власти. Пастырь идёт на большой риск, на него оказывает воздействие вся палитра явлений в обществе: от бедноты до благополучия, от административности до анархии. Необходимо владеть профессионально значимыми качествами, чтобы в ходе помощи окружающим не допустить собственное «самоистребление».

В задачи психопрофилактики входит исследование и предотвращение действия факторов, травмирующих психику, относящихся к особенностям данной деятельности.

Р. Кочунас выделяет⁸⁰ несколько конкретных способов преградить путь «синдрому сгорания», чтобы использовать их в работе, данный ряд был адаптирован под пастырское служение:

- культивирование сопутствующих интересов, не связанных с самим служением, как решение данной проблемы заключается в том, чтобы сопрягать служение с обучением, исследованием, написанием научных статей;
- внедрение новизны в свою работу, образования новых проектов, форм служения и их реализация без чаяния на то санкций от высших инстанций;
- профилактика своего здоровья, следование режиму сна и питания, молитвенная медитация;
- здоровая социальная жизнь; наличие нескольких друзей, в отношениях с которыми существует гармония;
- движение к тому, чего хочется, упование на волю Божию, без надежды преуспевать во всех случаях и умение подниматься после падения без лишних самоуничижений и агрессии;

⁸⁰ Кочунас Р. Основы психологического консультирования. – М.: 1999. – С. 77.

- способность к трезвой самооценке без ожидания лишь уважения со стороны окружающих;
- готовность к любому опыту;
- навык не торопиться и давать себе достаточно времени для получения хороших результатов в работе и жизни;
- обдумывание обязательства (не следует перекладывать на себя прямую ответственность за все поступки приходящих мирян);
- чтение не только Священного Писания, святоотеческой или богословской литературы, но и другой хорошей художественной литературы, просто для своего удовольствия;
- участие в семинарах, конференциях, предоставляющих возможность встречаться с новыми людьми и обмениваться опытом;
- регулярное совместное сотрудничество с коллегами, превосходящими опытом и личностно;
- участие в работе круглых столов и бесед, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с пастырским служением;
- хобби, которое приносит удовольствие.

Также, чтобы избежать эмоционального выгорания, Р. Кочунас считает, что любой человек должен иногда, но обязательно оценивать свою жизнь и сопоставлять реальность со своими желаниями – живет ли он так, как ему хочется. Если данная жизненная ситуация не удовлетворяет, следует задуматься, что нужно сделать для положительных изменений. Только должным образом заботясь о своей жизни, можно заботиться и эффективно оказывать помощь жизням других людей.

«Профессионализация – это целостный непрерывный процесс становления личности специалиста (в данном случае священнослужителя), который начинается с момента выбора и принятия будущей профессии (в данном случае с момента осознания своего призвания и избрания пастырского служения) и заканчивается, когда человек прекращает активную трудовую

деятельность (служение пастыря избирается навсегда). В литературе рассматриваются различные аспекты профессионального становления личности. Далее будет говориться о профессии, т.к. это общепринятые принципы, относящиеся разным профессиям, данные принципы применимы и к деятельности священнослужителей. Особое внимание уделяется также разработке методов и приемов преодоления деструкции и кризисных ситуаций, которые неизбежны в профессиональном становлении»⁸¹.

Безусловно, необходимым критерием профессионального развития личности определяется понимание ею способов профессионального самосохранения, которое представляется как умение личности выстоять против негативно складывающейся социально-профессиональной ситуации, актуализировать профессионально-психологические возможности (в условиях расшатанности профессиональной жизни), противостоять профессиональным кризисам, стагнации, деформациям, и, наконец, способность к профессиональному самоизменению.

Часто в трудах исследователей по формированию программ профессионального самосохранения с гуманистическим подходом к психологии, опираются на теорию самоактуализации и самореализации личности А. Маслоу⁸², в которой приводятся следующие «приемы профессионального самосохранения:

1. Реализация намеченного профессионального плана.
2. Преодоление дезинтегрированного сознания (вытеснение так называемых «мотивов ложной самоактуализации», которые порождают несбыточные цели, мечты в ущерб стабильной целостности человека).
3. Активная позиция в профессиональной жизни.
4. Готовность к постоянному самоизменению, лабильность установок.

⁸¹ Дубровина О.И. Психология труда, инженерная психология и эргономика: учебное пособие. Электронное издание. – Тюмень: 2015. – С. 99.

⁸² Маслоу А.Г. Мотивация и личность // Перевод А.М. Татлыбаевой Abraham H. Maslow. Motivation and Personality (2nd ed.). – N.Y.: 1970. – СПб.: 1999. – С. 115.

5. Знание собственной индивидуальности и использование ее в профессиональной жизни.

6. Освоение индивидуальной системы адекватных средств преодоления негативных состояний.

7. Противодействие профессиональному старению».

Ниже приведена актуализация этих приемов для данного исследования:

1) Реализация главных и сопутствующих целей служения пастыря, профессионального плана;

2) Уклонение от постановок несбыточных или крайне сложно выполнимых (например, требующих на достижение долгих лет) целей и наивных мечт об отсутствии проблем при профессиональном развитии для стабильности пастырского роста;

3) Активная и равнодушная позиция священника в его служении, без которой все обречено на неудачу (вся жизнь пастыря должна сопрягаться его служением);

4) Готовность к постоянному самоизменению, самообразованию и прогрессу, лабильность установок;

5) Знание собственных индивидуальных особенностей, определяющих более и менее успешные сферы служения;

6) Освоение индивидуальной системы преодоления собственных негативных состояний;

7) Противодействовать «профессиональному старению», сохранять ревность в служении и энтузиазм.

Пристальное внимание уделяется методу самосохранения, как реализации определенного профессионального плана. Личный профессиональный план, важный регулятор профессионализации личности обобщает ее представления о целях и перспективах пастырского служения, основных ступенях, путях и средствах, способствующих ее достижению, возможных «подводных камнях» и способах их обхода. Существование конкретной и понятой жизненной перспективы дает пастырю сильные стимулы для творчества, порождает

оптимизм, формирует влечение к грядущему, как возможности для самореализации. В процессе формирования правильной стратегии профессиональной деятельности особое значение имеет наличие биографического метода, ведущего человека к анализу своей жизни, деятельности, планов на будущее, позволяющего менять жизненное направление.

Важнейшим профилактическим средством профессиональных деформаций личности, в том числе выгорания, должен быть постоянный творческий момент в работе, развитие вариантов и задач служения, общение в разнообразных кругах. В ходе профессионального обучения важно создавать как бы вспомогательную степень свободы, не заключая себя в узкие рамки, грядущих заданий профессии. Важно пояснить, что серьезные профессиональные деформации в служении пастыря негативно сказываются, в первую очередь, на самом служении, снижая его эффективность, а также на других сферах жизни. Основными способами защиты от деформации, по мнению К. Р. Роджерса⁸³, «...являются:

1. рост осознания – через увеличение информации о собственной личности и стоящих перед ней профессиональных проблемах;
2. переоценка собственной личности и своего профессионального статуса – через оценку того, что человек думает о себе и своей деятельности применительно к данной проблемной ситуации;
3. трансформация когнитивных компонентов коммуникативных установок – через информационно-мотивационное осмысление значимости - коммуникаций в системе повышения квалификации и переподготовки кадров;
4. самоосвобождение от когнитивных стереотипов – через презентацию смысла коммуникативной активности».

Актуальность работы в этом направлении очевидна, так как роль личности в профессиональной деятельности очень важной. Среди

⁸³ Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: 1994. – С. 106-107.

священнослужителей повышенного внимания требуют молодые индивиды, которые обладают высоким уровнем профессиональных способностей, но у которых еще не сформированы некоторые важные для деятельности личностные черты.

Личность формируется в течение длительного процесса, поэтому на ранних ступенях служения, а лучше профессионального обучения, при планировании учебно-тренировочного процесса и установке профессиональных задач важно учитывать индивидуальные особенности каждого.

Внимание к индивидуальным особенностям оптимизирует учебную и профессиональную деятельность, способствует образованию индивидуального стиля деятельности. Но само по себе оно не дает абсолютной действенности и не всегда доступен. Поэтому необходимо намеренно формировать важные для работы свойства личности, и в отдельных случаях проводить одновременную психологическую коррекцию. Данные два процесса в за частую взаимосвязаны; но идеальным случаем является обход без предварительной коррекции. Для того нужно начинать намеренное формирование личности заранее, что позволит исключить закрепление лишних качеств. Наилучшим вариантом при ярко выраженных способностях формирование можно начать еще с детства с помощью подбора подходящих спортивных секций, педагогической и воспитательной работы. Несмотря на это формирование профессионально ценных сторон личности определяется лишь составляющей процесса, в котором гармонично образование полноты личности профессионала. Данный процесс не нужно заключать в рамки профессиональной деятельности. Большую ценность имеет творческое самовыражение. Так как главный способ существования личности – это развитие, профессиональной деятельностью должно постоянно ставиться новые задачи перед профессионалом. Фиксация на одном профессиональном уровне, пусть и с крайне эффективной деятельностью, так сказать «консервирует» личность: пропадает один из главных стимулов развития личности – противоречие между более низкой оценкой выполнения отдельных профессиональных задач своего служения и высокой оценкой себя

как священнослужителя. В таком случае, зачастую, личность пастыря начинает постепенно профессионально деформироваться.

В качестве вариантов решения проблемы выгорания священнослужителей можно привести также следующие практические рекомендации:

- Не рассматривать вопрос о переводе священника на другой приход без его личного прошения или ходатайства прихожан.
- Создать институт наставничества, при котором старший и более опытный священник может помочь младшему собрату пережить сложный процесс профессионального становления, с помощью молитвы, утешения, ходатайства перед епархиальной властью и, наконец, просто добрым советом.
- Может быть заимствована форма производственной практики из светской высшей школы, в виде практики семинаристов на приходах епархии. Такая форма учебного процесса позволит многим кандидатам в священники по-другому взглянуть на служение пастыря Православной Церкви, и развеет некоторые стереотипы.
- Ввод в систему духовного образования дисциплину профориентации и профотбора, и уделить данным вопросам должное внимание.

Для примера, в качестве профилактического метода выгорания у трудящихся на телефоне доверия была предложена организация супервизии. Специально обученный один или несколько человек из числа работников телефона доверия или приглашенный психотерапевт. Такая мера профилактики позволит следить за душевным равновесием работников, регулярно подвигать к осознанию целей, предмета, методов деятельности, изменению отношений с работой и повышению квалификации⁸⁴.

Также необходимо обратить повышенное внимание на формирование механизмов защиты у каждого священнослужителя. Главные защитные

⁸⁴ Лешукова Е.С. Телефонная помощь. Руководство для тех, кто желает помогать по телефону. – О.: 1993. – С. 68.

механизмы образуются с помощью осознания и принятия целей, методов, собственной роли и её рамок.

Такие способности, как способность бороться со своими негативными переживаниями, будь то агрессия, чувство брезгливости или раздражительность: способность к эмоциональному не реагированию на очевидные провокации абонентов, не воспринимать все на свой счет предотвращают выгорание.

Также провоцирует выгорание так называемый фактор отсутствия положительного подкрепления. Бороться с действием такого фактора, вероятно, может лишь общественное признание, в случае священнослужителей, это признание своей паствы и уважение сослужителей.

Необходимо отметить, что воздействие на развитие личности оказывает не только внешний мир. Значимую роль имеют тенденции саморазвития, когда потребности самой личности формируют свойства этой личности, направленные на определенный уровень самореализации, в таком случае очень важным является признание своеобразия личности каждого служителя.

Священнослужители обязаны иметь представление о профессиональных рисках, их социально-психологической и биологической природе, знать способы предупреждения заболеваний подобного рода, грамотно реагировать на их наличие. Пастырю также необходимо иметь представление о психологических кризисах на той или иной ступени своей деятельности, а также о различных формах их проявления. Мониторинг духовного, нравственного, психологического и физического здоровья священнослужителей необходим в деятельности Церкви.

После изучения различных подходов к профилактическим методам эмоционального выгорания, напрашиваются выводы:

Толерантность священнослужителя к синдрому выгорания является основным фактором его психопрофилактики. Пастырю необходимо наличие эмоциональной устойчивости, готовность к психическим перегрузкам, а также важно избегать любых отклонений в собственном оценивании и действии.

Поэтому первостепенной задачей системы церковного управления определяется сохранение здоровья священнослужителей, соблюдение профилактики их профессиональных заболеваний, консультирование касательно профессиональных рисков в пастырском служении. Необходимо развивать психологическую культуру священнослужителей и организовывать психологические тренинги с консультированием. Священнослужителям необходимо иметь хорошее представление о профессиональных возможностях и ограничениях, учитывать свой психофизиологический и трудовой потенциал. Во всех случаях формировать личностные качества целесообразно уже на ранних ступенях профессионального обучения. При этом могут использоваться различные методы: физические упражнения, рациональная постановка задач в лекциях или беседах, психологическое консультирование, психологическая тренировка, социально-психологический тренинг, а также длительные психолого-педагогические рекомендации по организации учебного и рабочего процесса.

На качество исполнения служения влияют, в первую очередь внутренние факторы, такие как мотив, притязательный уровень, здоровье, самооценка и т.д., которые человек может усиливать и формировать самостоятельно. Значимость внутренних факторов в служении напрямую зависит от зрелости человека как служителя и как личности. Поэтому необходимо уделять внимание специфике пастырской деятельности, личностно-профессиональным особенностям священнослужителя и факторам, от которых зависят синдром выгорания и другие риски, связанные с религиозной деятельностью, для того, чтобы намеренно акцентировать внимание на формировании значимых для деятельности свойства личности, и в случаях необходимости проводить одновременную психологическую коррекцию профессиональных стрессов.

Выводы по III главе

На основе полученных результатов исследования сформулировано методологическое обоснование подходов к профилактике эмоционального

выгорания священнослужителей и была произведена попытка разработки практических рекомендаций по профилактике синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности священнослужителей. Определены ключевые защитные факторы и необходимые профессиональные условия для благоприятного влияния на психологическое состояние пастыря Православной Церкви.

Заключение

Для раскрытия темы исследования и изучения ее предмета проанализированы тексты Священного Писания Ветхого и Нового Завета, правил Вселенских Соборов и других Соборов Православной Церкви, трудов святых Апостолов и мужей Апостольских, а также работ Святых Отцов – сщмч. Климента Римского, свт. Игнатия Богоносца, свт. Поликарпа Смирнского, свт. Иринея Лионского, свт. Киприана Карфагенского, свт. Григория Нисского, прп. Ефрема Сирина, свт. Иоанна Златоуста и др., излагающих Православное учение об иерархическом священстве.

Данный анализ в первой главе позволил раскрыть суть иерархического священства как института Церкви, заключающегося в проповеди Христа, его Богоустановленность и благодатность. Составляющими пастырского служения являются учительство, священнослужение и духовное руководство. Определены отношения благодати священного сана и личности его носителя. Священнослужителю при рукоположении сообщаются особые Дары Святого Духа, независимо от степени нравственного совершенства самого человека-носителя, что, однако, не гарантирует ему святость дальнейшей жизни, защиту от греха, болезни и смерти. Пастырь, как всякий человек, может быть подвержен любого рода страстям, недугам и негативным синдромам, при этом недостоинство носителя несколько не умаляет сам священный сан.

Строгость духовных и нравственных требований, предъявляемых пастырю или готовящемуся стать пастырем христианину, определяет повышенную нагрузку на физиологические и нервную системы человека, его психологическую устойчивость. Недостаточная подготовленность священника к выполнению всех требований и правил является одним из решающих факторов его профессионального выгорания. В связи с этим определена значимость внимания Церковного управления на критериях отбора при избрании кандидата на рукоположение. Один из таких критериев определен 12

правилом Лаодикийского Собора как «с давнего времени испытанность в вере и в житии, сообразно правовому слову».

Благодаря анализу научных работ по эмоциональному/профессиональному выгоранию, во второй главе исследования дано определение феномену выгорания в профессиональной деятельности, рассмотрены его механизмы и наиболее частые причины возникновения выгорания, типичные для «помогающих» профессий – профессий системы «человек-человек» как наиболее подверженных данному синдрому. В работе обоснована возможность говорить о пастырском служении как профессиональной деятельности. Установлены факторы и механизмы развития эмоционального выгорания в профессиональной деятельности священнослужителей, обусловленные повышенной сложностью и уникальностью пастырского служения как профессии, не похожей ни на какую, требующей от человека посвящения всей жизни служению Богу и людям. Определены особенности появления и проявлений синдрома выгорания священнослужителей на основе анализа специфики жизни и деятельности пастыря. Таким образом была достигнута первая часть поставленной цели работы.

Реализации второй части поставленной цели – разработке рекомендаций по профилактике эмоционального выгорания священнослужителей в их профессиональной деятельности – посвящена третья глава. На основе проведенного исследования дано методологическое обоснование подходов к профилактике эмоционального выгорания священнослужителей и произведена попытка разработки практических рекомендаций по профилактике синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности священнослужителей. В качестве решения проблемы определены ключевые защитные психологические факторы и необходимые профессиональные условия для благоприятного влияния на психологическое состояние пастыря Православной Церкви.

Главной, выделяющейся из всех профилактических мер, является упование на Божественную Благодать и Ее помощь в совершении своего служения, так как самонадеянность, опора только на свои силы в пастырстве способна привести к негативным последствиям, в т.ч. и к эмоциональному выгоранию. Поэтому молитва и приобщение к святым Таинствам всегда должны стоять для священнослужителя на первом месте в борьбе с любыми стрессами.

Следующей по значимости стоит психопрофилактика негативных последствий профессиональной деятельности священника – разработка и осуществление совокупности мероприятий, обеспечивающих сохранение и укрепление психического здоровья пастыря Церкви.

Меры профилактики эмоционального выгорания не ограничиваются списком пунктов, но представляют целую систему образа жизни, куда входят и следующие факторы: сопутствующие интересы, профилактика нарушений соматического здоровья, активная социальная жизнь, стремление к поставленной цели, трезвая самооценка, готовность к любому опыту, общение и обмен опытом, участие в конференциях, семинарах, круглых столах, хобби и многие другие.

В качестве мероприятий по профилактике выгорания священнослужителей могут быть такие практические действия:

- рассмотрение вопроса о переводе священника на другой приход только по его личному прошению или ходатайству прихожан;
- создание института наставничества, при котором старший и более опытный священник может помочь младшему собрату пережить сложный процесс профессионального становления, с помощью молитвы, утешения, ходатайства перед епархиальной властью и, наконец, просто добрым советом.
- заимствование формы производственной практики из светской высшей школы в виде практики семинаристов на приходах епархии, что позволит

многим кандидатам в священники трезво взглянуть на служение пастыря Православной Церкви и развеять некоторые стереотипы;

- введение в систему духовного образования дисциплины профориентации и профотбора, уделяя данным вопросам должное внимание.

Стоит отметить, что сверхзадачей данного исследования является привлечение внимания православной общественности к такому малоизученному и дискуссионному феномену, как эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности священнослужителей, и чем раньше эта задача будет выполнена, тем раньше с синдромом выгорания начнут бороться.

Таким образом, благодаря проведенному исследованию была успешно достигнута поставленная цель – изучена специфика эмоционального выгорания священнослужителей в связи с характерными особенностями их профессиональной деятельности и разработаны рекомендации по профилактике развития данного синдрома у священнослужителей.

Библиографический список

1. Василий Великий, свт. Письма к разным лицам / Свт. Василий Великий // Творения в рус. пер. Часть седьмая. – 4-е изд. – М.: Изд-во Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 1902. – 295 с.
2. Григорий Богослов, свт. Слово 25 «в похвалу философа Ирона» // Творения в рус. пер. Т. 2. – СПб.: Изд-во П.П. Сойкина, 1912. – С. 337.
3. Григорий Нисский, свт. Творения в рус. пер. Т. 7. – М.: Типография В. Готье, 1868. – 485 с.
4. Григорий Нисский, свт. Творения в рус. пер. Т. 8. – М.: Типография В. Готье, 1872. – 529 с.
5. Ефрем Сирий, прп. Творения, Том 2 / Творен. в рус. перев., т. 2. – Барнаул: Изд-во прп. Максима Исповедника, 2005. – 705 с.
6. Иероним Стридонский, блж. Творения в рус. пер. Т. 4. – К.: Изд. КДА, 1899. – 457 с.
7. Иоанн Златоуст, свт. Творения. - Т. 1. - В рус. пер. — СПб.: Изд. Санкт-Петербургской Духовной Академии, 1898. – 883 с.
8. Иоанн Златоуст, свт. Творения. – Т. 2. – В рус. пер. – СПб.: Изд. Санкт-Петербургской Духовной Академии, 1896. – 979 с.
9. Иоанн Златоуст, свт. Творения. – Т. 3. – В рус. пер. – СПб.: Изд. Санкт-Петербургской Духовной Академии, 1897. – 962 с.
10. Иоанн Златоуст, свт. Творения. – Т. 8. – В рус. пер. – СПб.: Изд. Санкт-Петербургской Духовной Академии, 1902. – 1011 с.
11. Иоанн Златоуст, свт. Творения. – Т. 9. – В рус. пер. – СПб.: Изд. Санкт-Петербургской Духовной Академии, 1903. – 1008 с.
12. Иринеи Лионский, свт. Творения в рус. пер. – СПб.: Изд. Олега Абышко, 2008. – 672 с.
13. Киприан (Керн), архим. Православное пастырское служение. – Клин: Фонд «Христианская жизнь», 2002. – 334 с.
14. Киприан Карфагенский, свт. Творения в рус. пер. Ч. 1. – К.: Изд.

КДА, 1879. – 360 с.

15. Киприан Карфагенский, сщмч. Письмо к Магну о крещении новациан и о получивших крещение в болезни. / Св. Киприан Карфагенский // Творения: Библиотека Отцов и учителей Церкви. – М.: Паломник, 1999. – 829 с.

16. Кирилл Александрийский, свт. Творения в рус. пер. Т. 2, ч. 2. – М.: Изд. при МДА, 1882. – 384.

17. Большой энциклопедический словарь. [Электрон, ресурс] Википедия: Профессия. – Электрон, дан. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Профессия>. (25.04.18).

18. Василевская Е.А. Психологическая поддержка педагогов в состоянии эмоционального выгорания: диссертация канд. ист. наук / Е.А. Василевская. – Самара: 2015. – 229 с.

19. Владыка Иоанн – святитель Русского Зарубежья / Сост. Прот. Петра Перекрестова. – 4-е изд. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2014. – 803 с.

20. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 112 с.

21. Георгий (Капсанис), архим. Пастырское служение по священным канонам. – М.: Изд. Дом «Святая Гора», 2006. – 300 с.

22. Дубровина О.И. Психология труда, инженерная психология и эргономика: учебное пособие. Электронное издание. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2015. – 224 с.

23. Иоанн (Маслов), схиархим. Лекции по пастырскому Богословию. – К: Общество любителей православной литературы, 2009. – 408 с.

24. Ипатов А.В. Профессиональные деструкции и их профилактика [Электронный ресурс]: монография / А.В. Ипатов, Т.Р. Шишигина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2015. – 154 с.

25. Книга правил святых апостол, святых соборов Вселенских и Поместных, и святых отец. – М.: Изд. Синодальной типографии, 1893. – 481 с.

26. Кондо К. Синдром выгорания // Центрально-Азиатский

Медицинский Журнал Им. М. Миррахимова. – Бишкек: 1991. – № 34 – 180 с.

27. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999. – 240 с.

28. Кошелев А.Н. Синдром "белого воротничка" или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс] / А.Н. Кошелев. — Электрон. текстовые данные. — М.: Гросс Медиа, 2008. — 197 с.

29. Крылова А.А., Коростылева А.А. Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 1997. – 240 с.

30. Кулева Е.Б. Саморегуляция в профессиональной подготовке социальных работников // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – М.: 1996. – №1. – 95 с.

31. Лешукова Е.С. Синдром сгорания. Защитные механизмы – Меры профилактики // Вестник РАТЭПП №1. – М.: 1995. – 50 с.

32. Лешукова Е.С. Телефонная помощь. Руководство для тех, кто желает помогать по телефону. – О.: Хайтех, 1993. – 145 с.

33. Макарий (Булгаков), митр. Православно-догматическое богословие. Т. II. – 4-е изд. СПб: Типография Р. Голике, 1883. – 679 с.

34. Малков П.Ю. Введение в Литургическое Предание: Таинства Православной Церкви. – М.: Издательство Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета, 2008. – 320 с.

35. Маслоу А.Г. Мотивация и личность // Перевод А.М. Татлыбаевой Abraham H. Maslow. Motivation and Personality (2nd ed.). – N.Y.: Harper & Row, 1970. – СПб.: Евразия, 1999 – 316 с.

36. Мьюз С. Духовенство и кризис: когда человеческих сил недостаточно // Московский психотерапевтический журнал, 2007. - № 3. - С. 146 – 165.

37. Орел В.Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. Том 22. – М.: ИП РАН, 2001. – № 01. – 144 с.

38. Павел Великанов, прот. Кризис пастырского служения и синдром профессионального выгорания (burnout) [Электрон, ресурс]. - Электрон, дан. - URL: <http://www.bogoslov.ru/text/1243168.html>. (16.11.2010).
39. Писания мужей апостольских // Творения святых отцов и учителей Церкви. – М.: Издательский Совет РПЦ, 2008. – 672 с.
40. Абель П., диак. Эмоциональное выгорание и внутреннее переутомление у священнослужителей [Электрон, ресурс]. – Электрон, дан. – URL: <http://www.bogoslov.ru/text/448395.html>. (04.09.2009).
41. Психологическая энциклопедия / Автор-упоряд. О. М. Степанов. — К.: Академвидав, 2006. – 424 с.
42. Психологическая энциклопедия. Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. - 2-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 1096 с.
43. Психология общения. Энциклопедический словарь. Под общ. ред. А.А. Бодалева. – М.: Когито-Центр, 2011. – 2280 с.
44. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – 251 с.
45. Топчий Л.В. Кадровое обеспечение социальных служб: состояние и перспективы развития. — М.: Издание Института социальной работы Ассоциации работников социальных служб, 1997. – 182 с.
46. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – М.: Социальные науки, 1998. – № 8. – 90 с.
47. Феодорит Кирский, свт. Творения в рус. пер. Т. 1. – С.Посад: Изд. СТСЛ, 1905. – 432 с.
48. Форманюк, Т.В. Синдром профессионального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации педагога / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – М.: 1994. – № 6. – 80 с.
49. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – М.: 1996. – №1. – 95 с.
50. Freudenberger H.J. Staff burn-out //Journal of Social Issues. – N.Y.:

1974. – № 30. 159 – 165 с.