

10. Унт И. Э. Индивидуализация и дифференциация обучения / И. Э. Унт. – Москва. : Педагогика, 1996. – 188 с.
11. Фирсов В. В. Гуманизация и демократизация обязательного обучения на основе уровневой дифференциации / В. В. Фирсов // Информатика и образование. – 2003. – № 1. – 1993. – С. 4–14.
12. Якунин В. А. Педагогическая психология: [учебное пособие] / В. А. Якунин. СПб: Изд-во Михайлова В.А., 2000. – 349 с.

УДК: 159.9

Ронгинская Т. И.

Профилактика нарушений психического здоровья в системе профессиональной подготовки будущих руководителей

Аннотация. Рассматривается профилактика нарушений психического здоровья в группе менеджеров. Анализируется современное состояние изученности проблемы. Выделяются организационные и личностные факторы снижения психической стабильности и успешности управленческого персонала в профессиональной среде. Обсуждаются эмпирические результаты исследования стрессоустойчивости среди менеджеров и студентов факультета управления. В качестве метода исследования используется Опросник поведения и переживания, связанного с работой (*AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster*). Представлены результаты, полученные в группах менеджеров и студентов. Показана специфика развития синдрома профессионального выгорания в каждой обследованной группе. Представлены подходы к разработке профилактики выгорания в системе подготовки будущих менеджеров.

Ключевые слова: психическое здоровье, профилактика, синдром выгорания, социальная поддержка.

Ронгінська Т.І. Профілактика порушень психічного здоров'я у системі професійної підготовки майбутніх керівників

Анотація. Розглядається профілактика порушень психічного здоров'я у групі менеджерів. Аналізується сучасний стан вивченості проблеми. Виокремлюються організаційні і особистісні фактори зниження психічної стабільності і успішності управлінського персоналу у професійному середовищі. Обговорюються емпіричні результати дослідження стресостійкості серед менеджерів і студентів факультету управління. В якості методу дослідження використовується Опитувальник поведінки і переживання, пов'язаного із роботою (*AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster*). Наведені результати, отримані у групах менеджерів і студентів. Показано специфіку розвитку синдрому професійного вигорання у кожній обстеженій групі. Представлено підходи щодо розроблення профілактики вигорання у системі підготовки майбутніх менеджерів.

Ключові слова: психічне здоров'я, профілактика, синдром вигорання, соціальна підтримка.

T.I. Rongińska. Preventive measures of Mental Health in the System of Future Manager Vocational Training

Summary: The measures to prevent the mental health aggravation in a group of managers are considered. The state-of-the-art of the problem study is analysed. The organizational and personality factors reducing the psychic stability and successfulness of management personnel in the professional environment are emphasized. The empirical results received in the course of resistance to stress investigation carried out in the groups of managers and students are discussed. To make the investigation the diagnostic instrument AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster - Work-related Behavior and Experience Patterns) has been used. The specific character of professional burnout syndrome development for each group under test is shown. The approaches to develop burnout preventive measures in the system of future manager vocational training are presented.

Keywords: mental health, preventive measures, burnout syndrome, vocational training, management activity.

Постановка проблеми. Современная профессиональная среда отличается постоянным возрастанием требований к персоналу и руководящему составу. Это связано с глобализацией экономики и растущей конкуренцией во всех ее областях. Отсюда следует, что профилактика возможных нарушений психического здоровья будущих руководителей должна начинаться еще в рамках вузовского обучения и рассматриваться как *одна из основных задач* подготовки управленческого персонала. Профилактика нарушений психического здоровья будущих менеджеров должна включать в себя:

- формирование стратегии эффективного преодоления трудных, стрессовых, конфликтных и других ситуаций, составляющих угрозу психическому здоровью человека в профессиональной среде;
- усиление сознания роли ранней профилактики физического и психического здоровья среди студентов и специалистов и связанных с этим умений рационального использования свободного времени;
- расширение компетенций личности в сфере самопознания и управления собственными психическими ресурсами для предотвращения развития симптомов профессионального выгорания.

Возрастание психических затрат в управленческих профессиях в соединении с недостаточными умениями рационально использовать и распределять собственные психические ресурсы отражает актуальную ситуацию во всех сферах общественной деятельности (производстве, науке, образовании, искусстве и т.д.), поскольку основным девизом каждой деятельности является неуклонное стремление к успеху. Последнее сопряжено с растущей конкуренцией, соперничеством, принимающим зачастую острые формы. Стремление к успеху «любой ценой» делает невозможным или даже исключает полностью взаимопомощь, сотрудничество, эмпатию по отношению к своим коллегам или подчиненным, ведет к алиенации в профессиональной среде и быстро развивающимся симптомам выгорания. Человек в профессиональной

среде принимает единственную, возможную для себя, по его мнению, беспроигрышную роль: трудолюбивого, амбициозного, дисциплинированного, готового посвятить всего себя одной цели – достижению успеха. Другими словами, мы имеем дело с растущим индивидуализмом, что отмечает известный проповедник позитивной психологии, Мартин Селигман, указывая на то, что «равновесие между Я и Мы сегодня серьезно нарушено... мы стали обществом, живущим сиюминутным моментом, народом, занятым стремлением к удовольствию, интересующимся исключительно чувством собственной значимости» [16, с. 18].

Интересно, что эту мысль значительно опередил во времени российский философ Николай Бердяев [2], который в рассуждениях о свободе человека писал: «Болезненный кризис современного человечества связан с трудностью выхода из ... замкнутого индивидуализма, эпохи настроений и переживаний, не связанных ни с каким объективным и абсолютным центром. Гнет позитивизма и теории социальной среды, давящий кошмар необходимости... все это было ... ложным, давящим живое человеческое лицо объективизмом...ложным универсализмом». В аспекте психического здоровья и его ранней профилактики важной посылкой ученого является указание на «замкнутый индивидуализм», который становится одной из серьезных причин нарушения гармонии человека со средой, а, следовательно, истоки психического здоровья человека нужно искать в соотношении между индивидуальными ресурсами и меняющимися требованиями среды.

Нарушение пропорции между требованиями профессиональной среды и психофизиологическими ресурсами человека может приводить к таким нежелательным последствиям, как кризис гратификации [17], снижение чувства когерентности со средой деятельности [8], указывающими на рассогласование между требованиями среды и ожиданиями человека по отношению к ней. Отсутствие понимания смысла деятельности и требований среды приводит к нарушению идентификации со средой, а потеря смысла ведет к быстрому развитию симптомов выгорания. Несоответствие между собственным вкладом в выполняемую деятельность и получаемой обратной информацией приводит к кризису гратификации, который, в свою очередь, становится причиной резкого снижения мотивации сотрудников, уменьшения уровня вовлеченности в работу, роста отчуждения по отношению к среде.

Важным аспектом профилактики нарушений психического здоровья будущих руководителей является развитие умений создавать благоприятную среду деятельности в организации, сеть социальной поддержки в коллективе, атмосферу взаимопомощи и взаимопонимания. Редукция психической напряженности в профессиональной среде как важная составляющая профилактики высокого стресса должна основываться на развитии умений формулировать адекватные цели, влиять на установки и ожидания сотрудников, соответствующие уровню индивидуальных ресурсов. В аспекте управленческих задач это выражается, прежде всего, в умении определять приоритеты и стратегически планировать деятельность своих сотрудников.

Профілактика раннього розвитку синдрому професійного вигорання керівників і персоналу пов'язана з посиленням здоров'яберігаючих ресурсів шляхом розвитку умінь раціонального і активного використання вільного часу, призначеного для відновлення біологічних і психічних ресурсів (наприклад, шляхом використання технік релаксації і аутотренінгу),

Изложение основного материала исследования. В течение последних 15 лет на кафедре управления Зеленогурского университета проводилось исследование факторов психического здоровья представителей социальных профессий, связанных с постоянными и тесными контактами с людьми (учителей, врачей, среднего медицинского персонала, менеджеров, социальных работников и т.п.). Важным аспектом этой исследовательской программы было изучение психического здоровья управленческого персонала [19]. В исследованиях использовался «Опросник поведения и переживания, связанного с работой» – *AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster, Schaarschmidt, Fischer, 1997)*, адаптированный к польским условиям [20]. Опросник позволяет диагностировать уровень стрессоустойчивости и подверженности синдрому профессионального выгорания на основе выявления четырех типов поведения в профессиональной среде:

- **Тип G** – здоровый тип (нем. *gesund* – здоровый), отмеченный высоким уровнем мотивации достижений, умением определять приоритеты и равномерно распределять рабочую нагрузку, а также находить новые решения и не отказываться от деятельности в ситуациях неудачных действий;
- **Тип S** – направленный на бережливое отношение к себе (нем. *sparsam* – экономный, бережливый), отмеченный средним уровнем притязаний, низкой мотивацией и высокой удовлетворенностью результатами своей деятельности;
- **Тип риска А**, отличающийся высоким уровнем эмоционального напряжения вследствие высокой субъективной значимости деятельности, экстремального стремления к совершенству, высоких профессиональных притязаний, а также отмеченный склонностью к отказу в ситуациях неудач;
- **Тип В** – тип выгорания (англ. *burnout* – выгорание), обнаруживающий черты эмоционального истощения, отмеченный низким уровнем мотивации, безразличия к труду и полным или частичным отказом от выполнения профессиональных задач.

Высокая психическая нагрузка в группе менеджеров является следствием требований, которые ставит перед ними профессиональная среда. К ним относятся: разработка стратегий мотивирования персонала, контроль и текущая оценка сотрудников, распределение заданий в соответствии с индивидуальными ресурсами персонала, поддержка благоприятного производственного климата и т.д. Можно было ожидать, что эту группу будет характеризовать повышенный уровень психической нагрузки и истощения психоэмоциональных ресурсов. Нас особенно интересовало распределение типов А и В в группе менеджеров. Полученные результаты подтвердили это предположение. Как оказалось, почти

третья часть обследованных обнаруживает черты синдрома психического выгорания (30% женщин-руководителей и 21% мужчин-руководителей составили тип В при общем объеме выборки N=145), а тип поведения, который относится к группе риска выгорания, составили 26% женщин и 24% мужчин (тип А).

Полученные результаты указывают на необходимость проведения профилактики нарушения психического здоровья в этой профессиональной группе, начиная с этапа вузовской подготовки.

Для выяснения уровня стресса в студенческой среде нами были проведены исследования студентов двух различных факультетов – педагогики и управления. Первую группу составили будущие учителя, вторую – специалисты в области менеджмента. Основная гипотеза исследования содержала предположение о том, что уровень стресса и стратегии его преодоления в этих двух группах могут иметь существенные различия. Всего в обследовании приняли участие 188 студентов факультета управления и 175 будущих учителей (студентов педагогических специальностей).

Анализ полученных результатов частично подтвердил основную гипотезу исследования. Больше половины обследованных студентов педагогических специальностей были отнесены к группе высокого риска: 24,0% респондентов обнаружили симптомы поведения, соответствующего типу В; их характеризовало высокое психическое напряжение, отказ от деятельности, неудовлетворенность ее результатами. Почти третью часть обследованных (29,0%) отмечали черты поведения типа А, т.е. высокие психические затраты, отсутствие умений рационально распределять свои силы и планировать свои действия в долгосрочной перспективе.

В группе студентов факультета управления распределение типов поведения носило несколько иной характер. При одновременно высоком участии типа поведения В (29,0%) лишь 17,0% студенческой выборки были отнесены к группе риска, т.е. поведению согласно признакам типа А. Такие результаты позволяют сделать вывод о том, что условия студенческой среды, независимо от специфики обучения, содержат в себе неблагоприятные факторы для психического здоровья молодежи и могут приводить к раннему развитию симптомов синдрома психического выгорания. Развитие синдрома свидетельствует о недостаточных индивидуальных ресурсах личности. Снижение участия образца поведения типа А в выборке студентов факультета управления может быть связано с более прагматичным подходом к процессу обучения у студентов факультета управления, что выражается в снижении энергетических затрат, свойственных для высоких показателей образца поведения типа А.

Сравнение показателей отдельных шкал опросника показало, что студенты обеих групп обнаруживают недостаточные способности к открытой и активной стратегии преодоления стрессовых ситуаций, а также низкий уровень стрессоустойчивости. Выборку студентов педагогического направления отмечало также снижение чувства профессиональной успешности в соединении с достаточно высокими профессиональными притязаниями. Вместе с низким уровнем переживания успешности деятельности это ведет к ухудшению

емоционального благополучия личности и, как следствие, становится причиной развития симптомов психического выгорания. Обобщая представленные тенденции в поведении студентов, необходимо обратить внимание на недостаточную удовлетворенность результатами своей деятельности, характерную для обследованной выборки. Формой повышения удовлетворенности деятельностью может быть усиление чувства социальной поддержки со стороны студенческой среды, направленное на повышение смысла деятельности.

Другой важной составляющей психического здоровья является сформированная активная стратегия решения проблем и преодоления стрессовых ситуаций. Значительная часть обследованной общей студенческой выборки (46%) характеризуется уходом от решения проблем, описанным в концепции Лазаруса как эмоциональная *coping*- стратегия, которая отмечается низкой продуктивностью, поскольку в этом случае индивид занимает позицию пассивного наблюдателя, ожидая, что проблема может решиться сама при помощи каких-либо благоприятных внешних условий или активного участия других, компетентных лиц. Все это указывает на необходимость оказания помощи студентам в форме создания широкой сети социальной поддержки на всех этапах обучения, включающей в себя помощь при решении различного рода проблем, их совместный анализ, предоставление полезной информации в форме консультаций и практических советов.

В структуре синдрома профессионального выгорания особое внимание обращают на себя такие проявления, как: резкое снижение субъективного значения труда, возрастание дистанции по отношению к выполняемой деятельности, отстраненность и потеря смысла, возрастающее чувство внутреннего опустошения, тенденция к изоляции и отчужденности (алиенации) по отношению к работе.

Автор термина «профессиональное выгорание» (*Burnout*) Херберт Фрейденбергер (1992) указывал на необходимость принятия мер в случае возрастающего чувства дистанции по отношению к среде, предлагая в качестве меры общение с близкими людьми. Для «выгоревших» особ характерно избегание всяческих контактов, изоляция и отрицательное отношение к предлагаемой помощи. «Ничто не нагружает нас так, как другой человек. И ничто нас не спасет так, как другой человек» – об этом следует помнить при разработке профилактических программ, направленных на снижение риска выгорания, поскольку именно общение с другими людьми может выполнять роль защитного экрана, предохраняющего человека от угрозы профессионального выгорания. И как сказано в Нагорной проповеди: «Итак, во всём поступайте с людьми так, как хотите, чтобы они поступали с вами» (Мф 7:12). Преодоление изоляции, отчуждения должно быть одной из главных целей профилактики синдрома выгорания в группе управленческого персонала, определяющего профессиональный рост и благополучие своих подчиненных.

Значение профилактики стресса среди студентов различных направлений как одной из задач профессиональной вузовской подготовки подчеркивается в

многочисленных исследованиях российских и зарубежных психологов [4; 1; 5; 6; 11; 13; 15; 14]. Условия студенческой среды, независимо от специальности обучения, содержат в себе неблагоприятные факторы для психического здоровья молодежи и могут приводить к ранним признакам синдрома психического выгорания, указывая на низкую стрессоустойчивость студентов обеих групп. Большинство авторов относит к ним: неудовлетворенность результатами своей деятельности, недостаточную идентификацию со средой обучения, низкие способности к активному решению появляющихся проблем, а также низкую социальную поддержку, отражающую возрастающий индивидуализм в группе студенческой молодежи, о котором было сказано выше.

Принимая во внимание то, что чувство согласованности со средой и переживание собственного здоровья в сильной степени зависит от условий актуальной ситуации, в которой находится индивид, в наших ранних исследованиях был использован Опросник Диагностики Личности в Ситуационном Контексте (Schaarschmidt & Fischer, 1999, «*IPS - Inventar zur Persönlichkeitsdiagnostik in Situationen*»). Опросник позволяет определить оптимальные стратегии поведения в трех основных контекстах профессиональной деятельности: в области межличностных отношений, профессиональных достижений и профилактики здоровья. Нас особенно интересовала последняя сфера, показатели которой позволяют не только оценить стратегии поведения, но и удовлетворенность их использованием. В обследовании приняли участие студенты последних двух курсов факультета менеджмента Зеленогурского университета (N=155) [18]. Нами было установлено, что наряду с относительно удовлетворительными показателями в сфере социально-коммуникативного поведения и сфере достижений выраженные недостатки появлялись в области профилактики и сохранения здоровья [7]. Показатели шкал в сфере здоровья отражают недостаточную готовность обследованной студенческой молодежи к сохранению здоровья и принятию ранних профилактических мер, связанных с его поддержанием и сохранением. Можно предположить, что эта личностная сфера воспринимается и оценивается студентами как менее проблемная, не вызывающая беспокойства в этой возрастной группе.

Результаты проведенных индивидуальных консультаций со студентами показали, что молодежь, находящаяся на старте своей профессиональной деятельности, достаточно высоко оценивает ценность здоровья и возможности его сохранения на данном этапе развития. Однако декларируемая неудовлетворенность своими действиями в этой области указывает на то, что респонденты недостаточно используют свой личностный потенциал в этом направлении.

Представления о психическом здоровье и его значении для успешного планирования профессиональной деятельности выражаются в таких определениях студентов, как: активность, удовлетворенность жизнью, радость, желание активно участвовать в происходящем, оптимистическая установка, хороший внешний вид, внутренняя гармония. Отвечая на вопросы, связанные с тем, что, по их мнению, необходимо предпринимать для поддержки здоровья, большинство студентов

указывало на необходимость преодоления страхов, неуверенности, совершенствования своих умений преодоления стрессовых ситуаций. Отмечалось также значение социальной поддержки со стороны близких, которая призвана помочь преодолеть неуверенность в себе, отстраненность от смысла деятельности, понять смысл и цель обучения и планировать свое будущее. Одновременно указывалось на необходимость отказа от вредных привычек (курения, излишнего употребления кофеина и т.д.) и использования различного рода диет.

Выводы. Приведенные результаты доказывают необходимость проведения ранней профилактики нарушений психического здоровья в вузовской среде при участии компетентных лиц. Это подтверждает необходимость оказания помощи студентам в форме психологической службы, до сих пор отсутствующей в большинстве высших учебных заведениях, а также привлечения академических психологов к разрешению студенческих проблем. В заключении следует заметить, что в рамках Института Психологии Зеленогурского университета разработан проект Психологической службы, находящийся в настоящее время в стадии реализации.

Список использованной литературы

1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья : учеб. пособ./ В. А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Балтийская педагогическая академия, 1998. – 158 с.
2. Бердяев Н. А. Философия свободы / Н. А. Бердяев. – Москва, 2005. – С.155–156.
3. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 250 с.
4. Психология здоровья / под. ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 606 с.
5. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская. // Психологический журнал. – 2002, Т. 23. – № 3. – С.85–96.
6. Ронгинская Т. И. Психическое здоровье студентов / Т. И. Ронгинская. // Психология здоровья / под. ред. Г. С. Никифорова. – Москва–Санкт-Петербург : Питер, 2003. – С. 466–480.
7. Ронгинская Т. И. Ситуационный контекст успешности студенческой деятельности / Т. И. Ронгинская. // Труды Санкт-Петербургской Государственной Лесотехнической академии. – 2006. – С.229–232.
8. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well / A. Antonovsky. – San Francisco, CA : Jossey-Bass. 1987.
9. Freudenberg H. J. Staff burn-out / H. J. Freudenberg. // *Journal of Social Issues*. m 30.– 1974. – P. 159–165.
10. Freudenberger H. Burn-out bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins. / H. Freudenberg, G. North. – Frankfurt a.M.: S. Fischer Verlag GmbH. – 1992. – 305 S.
11. Schaarschmidt U. AVEM - ein diagnostisches Instrument zur Differenzierung von Typen gesundheitsrelevanten Verhaltens und Erlebens gegenüber der Arbeit / U. Schaarschmidt, A. W. Fischer. // *Zeitschrift für Differentielle und*

Diagnostische Psychologie. – 18. Heft 3. – 1997. – S. 151–163.

12. Schaarschmidt U. IPS – Inventar zur Persönlichkeitsdiagnostik in Situationen / U. Schaarschmidt, A. W. Fischer. // Frankfurt a.M., 1999.

13. Schaarschmidt U. Bewältigungsmuster im Beruf : Persönlichkeitsunterschiede in der Auseinandersetzung mit der Arbeitsbelastung. / U. Schaarschmidt, A. W. Fischer. – Göttingen : Vandenhoeck & Ruprecht. 2001. – 176 S.

14. Schröder H. Emotionen - Persönlichkeit – Gesundheitsrisiko / H. Schröder. // Psychomed - Zeitschrift für Psychologie in der Praxis. – 4/2, 81–85, 1992.

15. Schwarzer R. Gesundheitspsychologie : Einführung in das Thema / R. Schwarzer. // Gesundheitspsychologie / R. Schwarzer (Hrsg.). – Ein Lehrbuch (3-20). – Göttingen : Hogrefe, 1990.

16. Seligman M. E. P. Psychologia pozytywna / M. E. P. Seligman. // Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka / Czapiński J. (red). – Warszawa. PWN. 2005. – S. 18–33.

17. Siegrist J. Contributions of sociology to the prediction of heart disease and their implications for public health / J. Siegrist. // European Journal of Public Health. V. 1. – 1991. – P. 10–21.

18. Rongińska T. Badanie osobowości w kontekście sytuacyjnym. Polska adaptacja kwestionariusza „Inwentarz Diagnostyki Osobowości w Kontekście Sytuacyjnym (Inventar zur Persönlichkeitsdiagnostik in Situationen – IPS U. Schaarschmidt’a i A. Fischer’a) / T. Rongińska. – Zielona Góra, 2005. – S. 95.

19. Rongińska T. The prevention of the managers' professional burnout syndrome / T. Rongińska. // Management. – 2011. Vol. 15. – № 1. – P.101–114.

20. Rongińska T. Strategie radzenia sobie z obciążeniem psychicznym w pracy zawodowej. Polska adaptacja kwestionariusza „Wzorzec zachowań i przeżyć związanych z pracą” (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster - AVEM) U. Schaarschmidt’a i A. Fischer’a. / T. Rongińska, W. Gaida. – Zielona Góra. 2012. – 112 s.

УДК 159.9

Чипак І.О.

Екологічна освіта як передумова реалізації ідей сталого розвитку

Анотація. У статті окреслюються основні чинники, що забезпечують сталий розвиток, та основні його принципи. Особливу увагу автор приділяє методикам і прийомам набуття учнями екологічної компетентності серед яких головними є засвоєння екологічних знань, активний їх пошук, практичне осмислення, можливість відстоювати власну точку зору, вміння працювати в команді.

Ключові слова: екологічна освіта, екологічна компетентність, сталий розвиток.

Чипак И.А. Экологическое образование как предпосылка реализации идей устойчивого развития.

Аннотация. В статье очерчены основные факторы, обеспечивающие