

Л. Н. Молчанова
А. И. Редькин

Жизнестойкость как детерминанта состояния психического выгорания у спасателей МЧС

Статья посвящена исследованию взаимосвязи жизнестойкости и состояния психического выгорания у спасателей МЧС. Эта проблема заслуживает особого внимания в связи с высокими требованиями к профессии, специфика которой характеризуется неординарностью и непредсказуемостью развития профессиональных ситуаций и при строгой регламентации служебных обязанностей и требует от специалистов принятия самостоятельных и своевременных ответственных решений. В логике структурно-процессуального подхода с помощью структурного анализа А. В. Карпова эмпирически доказана взаимодетерминация жизнестойкости как личностного качества и состояния психического выгорания.

Ключевые слова: жизнестойкость, состояние психического выгорания, структурно-процессуальный подход, структурный анализ, взаимодетерминация, спасатели МЧС.

L. N. Molchanova
A. I. Red'kin

Resilience as a determinant of the state of mental burnout among the rescuers EMERCOM of Russia

The article is devoted to the study of the relationship resilience and mental burnout among the rescuers EMERCOM of Russia. This problem deserves special attention due to the high requirements to the profession, the specifics of which is characterized by originality and unpredictability of development of professional situations with a strict regulation of duties and requires from specialists making independent and timely decision making. In the logic of structural-process-based approach using a structural analysis A.V. Karпов empirically proven interdetetermination survival as a personal quality and the state of mental burnout.

Keywords: resilience, mental burnout, structural and procedural approach, structural analysis, interdetetermination, emergency rescuers.

Исследование феномена жизнестойкости личности в последнее время становится достаточно актуальным. Учеными активно изучается содержание этого феномена, условия, обеспечивающие процесс его развития, связь его с другими личностными качествами, ставятся практические задачи по формированию жизнестойкости [3, 8, 9, 13]. Особый интерес представляют работы, посвященные профессиональному аспекту изучения жизнестойкости [6, 9, 11, 18]. Это связано в первую очередь с тем, что современные условия профессиональной деятельности являются экстремальными и стимулирующими деструктивные личностные проявления, что предъявляет повышенные требования к способности специалистов преодолевать сложные профессиональные ситуации.

Один из психологических конструктов, который предложил американский психолог Сальвадоре Мадди и посредством которого ученые объясняют такую способность личности, получил название "hardiness" [10]. В отечественной психологии нет понятия, полностью идентичного понятию «жизнестойкость» С. Мадди. Так, в отечественной литературе это слово переводилось как «стойкость», «крепость» и пр., однако наиболее удачным и признанным стал перевод «жизнестойкость».

По мнению С. Мадди, жизнестойкость как внутренний ресурс имеет в своей структуре установки и навыки, позволяющие превращать стрессовые ситуации в новые возможности личностного развития. В эту структуру входят установки включенности (участия в социальном

взаимодействии, постоянного контакта с окружающими, что задает позиция сотрудничества), контроля (стремления влиять на жизненные события в противовес ощущению беспомощности, что задает ценность надежности) и вызова (принятия жизненного риска в противовес безопасности и снижению напряжений, что порождает ценность творчества). С. Мадди подчеркивал значимость выраженности всех трех элементов для сохранения оптимального уровня работоспособности и активности в стрессовых и экстремальных условиях.

По мнению Д.А. Леонтьева «жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности» [8]. Он определяет жизнестойкость человека как его интегральную характеристику, жизнестворчество, позволяющее сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевая жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития. Жизнестойкость как интегративное личностное качество, обеспечивающее преобразование стрессовых событий в новые возможности и включающее в себя также три элемента: вовлеченность, контроль и принятие риска или «вызов» [8].

Феномен жизнестойкости может быть представлен как интегральная характеристика индивидуальности человека, состоящая из значимых элементов: психофизиологического, личностно-смыслового и социально-психологического уровней, которые в определенных стрессовых ситуациях проявляются как единый комплекс, способствующий успешному их преодолению [19].

В зарубежных исследованиях жизнестойкость представлена в большей степени с точки зрения ее связи с адаптацией к стрессу, психического и психологического здоровья. С. Ханг, рассматривая взаимосвязь жизнестойкости и стресса, пришел к выводу о том, что люди с высокой степенью выраженности качеств жизнестойкости имеют большую вероятность остаться здоровыми и воспринимать жизненные изменения как положительные и содержащие вызов, путем когнитивной оценки. Зарубежные психологи В. Флориан, М. Миккулинчер и О. Таубман в своем исследовании выявили, что высокий уровень жизнестойкости способствует сохранению психического здоровья в напряженной ситуации, что можно рассматривать в качестве условия предупреждения психического выгорания [1]. Анализ результатов исследования взаимосвязей жизнестойкости и психического выгорания у сотрудников МЧС ГУ МЧС России по Тамбовской области свидетельствует о наличии обратной корреляционной зависимости между жизнестойкостью и психическим выгоранием [2].

Феномен психического выгорания изучался в современной психологии около 40 лет (с 1974 года). За это время он изменил свое метафорическое значение, и сложилось научное представление, согласно которому психическое выгорание представляет собой состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы и включающее в себя три составляющих: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [5, 15, 17, 20]. Существует значительное количество объясняющих его природу научных подходов. К числу наиболее значимых относятся: структурный [5, 15, 17, 20], процессуальный [4], структурно-процессуальный подходы [12, 14]. С позиций используемого нами структурно-процессуального подхода психическое выгорание представляет собой динамичную структуру, характеризуется фазностью и имеет свою специфику, общую для представителей профессий помогающего типа [12, 14].

Таким образом, приведенные аргументы обеспечивают актуальность и цель исследования взаимосвязей жизнестойкости и ее элементов (вовлеченности, контроля, принятия риска) с состоянием психического выгорания в той сфере профессиональной деятельности (подразделения МЧС), специфика которой характеризуется неординарностью и непредсказуемостью развития профессиональных ситуаций и при строгой регламентации служебных обязанностей требует от специалистов повышенного уровня ответственности за жизни других людей, принятия самостоятельных и своевременных ответственных решений в экстремальных профессиональных ситуациях.

Объект исследования — жизнестойкость и состояние психического выгорания спасателей МЧС.

Предмет исследования — взаимосвязь жизнестойкости и состояния психического выгорания спасателей МЧС.

Цель исследования — изучение влияния жизнестойкости на состояние психического выгорания спасателей МЧС.

Общая гипотеза исследования состоит в существовании значимой взаимодетерминации жизнестойкости как личностного качества и состояния психического выгорания.

Частные гипотезы исследования:

1. Существуют статистически значимые взаимосвязи жизнестойкости и состояния психического выгорания.

2. Существуют различия в уровнях выраженности фаз и структурных элементов состояния психического выгорания при различных уровнях жизнестойкости.

3. Существуют различия в структурной организации элементов состояния психического выгорания и жизнестойкости при крайне высоких

и крайне низких показателях уровня развития данных психологических конструктов.

Эмпирическое исследование проводилось в мае 2013 года на базах подразделений МЧС г. Курска. В нем приняли участие спасатели МЧС в количестве 60 человек мужского пола в возрасте от 20 до 50 лет. Стаж профессиональной деятельности составил 0,5-25 лет. Градация выборки осуществлялась с учетом длительности профессиональной деятельности (до 5 лет, от 5 до 10 лет и свыше 10 лет).

В эмпирическом исследовании использовались следующие тестовые методики, соответствующие исследуемым показателям: опросник жизнестойкости (С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева) [8], «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В. В. Бойко) и опросника на выгорание МБИ (С. Maslach, S.E. Jackson, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [16]. В группу методов количественной и качественной оценки данных вошли методы сравнительной и многомерной статистики. Статистическая обработка результатов осуществлялась с использованием программного обеспечения («Statistica 6.0»).

Анализ средних значений показателей жизнестойкости и отдельных ее элементов, полученных с помощью опросника жизнестойкости (С. Мадди) в адаптации Д.А. Леонтьева [8], свидетельствует о высоком уровне выраженности: уровня жизнестойкости: $X_{ср.} = 97,54 \pm 16,95$; и ее элементов: вовлеченности: $X_{ср.} = 43,71 \pm 8,57$; контроля: $X_{ср.} = 35,00 \pm 6,71$; принятия риска: $X_{ср.} = 18,82 \pm 4,40$.

Средние значения показателей фаз «напряжение» и «резистенция», в отличие от

фазы «истощение» состояния психического выгорания спасателей МЧС, полученные с помощью методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко [16], соответствуют среднему уровню выраженности: «напряжение» – $X_{ср.} = 40,57 \pm 11,42$ и «резистенция» – $X_{ср.} = 51,00 \pm 6,92$ («истощение»: $X_{ср.} = 35,87 \pm 12,56$). Таким образом, спасатели МЧС испытывают напряжение, связанное с хронически психоэмоциональной деятельностью, и демонстрируют сопротивление ее влиянию.

Изучение средних значений показателей структурных элементов состояния психического выгорания осуществлялось с использованием опросника на выгорание МБИ (С. Maslach, S.E. Jackson, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [16] и засвидетельствовало регистрируемые значения только двух элементов: средний уровень выраженности элемента «деперсонализация» ($X_{ср.} = 18,67 \pm 2,08$) и высокого – «редукция личных достижений» ($X_{ср.} = 35,65 \pm 0,97$). Среднее значение структурного элемента «эмоциональное истощение» соответствует зоне недиагностируемых значений: $X_{ср.} = 17,32 \pm 4,05$. В целом, спасатели МЧС испытывают состояние психического выгорания, о чем свидетельствует значение индекса состояния психического выгорания: $X_{ср.} = 71,63 \pm 6,31$.

Проведенный корреляционный анализ взаимосвязей между показателями жизнестойкости и ее элементов с показателями фаз и структурных элементов состояния психического выгорания подтвердил гипотезу об их наличии (см. таблицу 1).

Таблица 1

Значимые корреляции жизнестойкости и её элементов и показателей состояния психического выгорания спасателей МЧС

Наименование показателя	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Напряжение	-0,83**	-0,70**	-0,53*	-0,80*
Резистенция	-0,76**	-0,66*	-0,46*	-0,73*
Истощение	-0,82**	-0,68*	-0,52*	-0,78*
Общий индекс выгорания	-0,82**	-0,70*	-0,52*	-0,79*
Эмоциональное истощение	-0,71**	-0,63*	-0,69*	-0,76*
Деперсонализация	-0,83**	-0,74*	-0,68*	-0,85*
Редукция личных достижений	-0,63**	-0,57*	-0,52*	-0,65*
Индекс психического выгорания	-0,83**	-0,74*	-0,75*	-0,87**

* – статистическая значимость при $p \leq 0,05$

** – статистическая значимость при $p \leq 0,001$

Высоко значимые корреляционные взаимосвязи отрицательной направленности средней и сильной степени выраженности выявлены между всеми показателями жизнестойкости и состояния психического выгорания, что позволяет прогнозировать высокий уровень выгорания при низкой жизнестойкости спасателей МЧС в условиях экстремальной деятельности и наоборот.

Гипотеза о статистически достоверных различиях в уровнях выраженности фаз и структурных элементов состояния психического выгорания при различном уровне жизнестойкости также нашла свое подтверждение. Проверка достоверности различий осуществлялась с помощью критерия U-Манна-Уитни (см. таблицы 2-3).

Таблица 2

Значимость различий в уровнях выраженности показателей фаз состояния психического выгорания у спасателей МЧС в зависимости от уровня выраженности жизнестойкости (U-критерий Манна-Уитни, $p \leq 0,05$; U^* эмп. < $U_{кр.}$)

Наименование показателя	Критическое значение							
	«напряжение»		«резистенция»		«истощение»		Общий индекс выгорания	
	Uэмп.	$p \leq 0,05$	Uэмп.	$p \leq 0,05$	Uэмп.	$p \leq 0,05$	Uэмп.	$p \leq 0,05$
Жизнестойкость	20,0*	0,000003	20,0*	0,000003	20,0*	0,000003	20,0*	0,000003

* - статистическая значимость

Таблица 3

Значимость различий в уровнях выраженности показателей структурных элементов состояния психического выгорания у спасателей МЧС в зависимости от уровня выраженности жизнестойкости (U-критерий Манна-Уитни, $p \leq 0,05$; U^* эмп. < $U_{кр.}$)

Наименование показателя	Критическое значение							
	«эмоциональное истощение»		«деперсонализация»		«редукция личных достижений»		Индекс психического выгорания	
	Uэмп.	$p \leq 0,05$	Uэмп.	$p \leq 0,05$	Uэмп.	$p \leq 0,05$	Uэмп.	$p \leq 0,05$
Жизнестойкость	0,0*	0,000	0,0*	0,000	63,0*	0,0001	0,0*	0,000

* - статистическая значимость

Полученные результаты свидетельствуют о том, что недостаточный уровень сформированности жизнестойкости оказывает влияние на возникновение состояния психического выгорания и его динамику.

Корреляционный анализ показателей взаимосвязей фаз состояния психического выгорания и его структурных элементов засвидетельствовал

наличие положительных значимых и высоко значимых корреляций (см. таблицу 4), что указывает на возможность использования структурно-процессуального подхода в исследовании структурной организации элементов состояния психического выгорания и жизнестойкости при крайне высоких и крайне низких показателях уровня развития данных психологических конструкторов.

Таблица 4

Значимые корреляции фаз состояния психического выгорания и его структурных элементов у спасателей МЧС

Наименование показателя	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Принятие риска	Жизнестойкость
Напряжение	0,60**	0,68**	0,43**	0,67*
Резистенция	0,42**	0,72*	0,26*	0,55*
Истощение	0,58*	0,65*	0,43*	0,65*
Общий индекс выгорания	0,56*	0,68*	0,40**	0,65*

* - статистическая значимость при $p \leq 0,05$

** - статистическая значимость при $p \leq 0,001$

Изучение динамики структурных элементов жизнестойкости в различных фазах состояния психического выгорания у спасателей МЧС предусматривало наличие полной несоотнесенности фаз состояния психического выгорания с этапами длительности профессиональной деятельности (см. таблицу 5), о чем свидетельствует значимость различий в уровнях выраженности средних значений показателей состояния психического выгорания в фазах «напряжение» и «резистенция», «резистенция» и «истощение».

В связи с этим из числа спасателей МЧС в зависимости от степени преобладания показателей состояния психического выгорания в одной из трех фаз были сформированы по три группы, между которыми в дальнейшем осуществлялось

сравнение, позволившее установить следующие общие тенденции динамики структурных элементов жизнестойкости (см. таблицу 6): средние значения показателей всех структурных элементов жизнестойкости во всех фазах состояния психического выгорания соответствуют высокому уровню выраженности; преобладание более высоких средних значений показателей структурных элементов жизнестойкости в фазе «резистенция» состояния психического выгорания; статистически значимые различия в уровнях выраженности средних значений показателей всех структурных элементов жизнестойкости при переходе из фазы «напряжение» в фазу «резистенция», из фазы «резистенция» в фазу «истощение» состояния психического выгорания.

Таблица 5

Средние значения и значимость различий показателей состояния психического выгорания спасателей МЧС с различной длительностью профессиональной деятельности
(U-критерий Манна-Уитни, $p \leq 0,05$; U^* эмп. < Укр.)

№ п/п	Этапы длительности	Фаза «напряжение» (1)		Фаза «резистенция» (2)		Фаза «истощение» (3)		(1)-(2)		(2)-(3)	
		$X_{cp.} \pm \sigma_x$	Качественный	$X_{cp.} \pm \sigma_x$	Качественный	$X_{cp.} \pm \sigma_x$	Качественный	$U_{эмп.}$	p	$U_{эмп.}$	p
1	До 5 лет	41,44 ± 9,59	В стадии формирования	50,44 ± 4,09	В стадии формирования	37,17 ± 10,91	В стадии формирования	80,0*	0,006	48,0*	0,0001
2	От 5 до 10 лет	38,47 ± 11,51	В стадии формирования	49,42 ± 6,18	В стадии формирования	34,0 ± 12,69	В стадии формирования	97,0*	0,012	38,0*	0,00002
3	Свыше 10 лет	41,61 ± 12,83	В стадии формирования	52,74 ± 8,88	В стадии формирования	36,39 ± 13,95	В стадии формирования	174,5*	0,045	50,0*	0,000002

* - значимость различий

Таблица 6

Средние значения и значимость различий показателей структурных элементов жизнестойкости в различных фазах состояния психического выгорания
(U-критерий Манна-Уитни, $p \leq 0,05$; U^* эмп. < Укр.)

Фазы выгорания	Фаза «напряжение» (1)				Фаза «резистенция» (2)				Фаза «истощение» (3)			
	$X_{cp.} \pm \sigma_x$	Качественный	(1)-(2)		$X_{cp.} \pm \sigma_x$	Качественный	(2)-(3)		$X_{cp.} \pm \sigma_x$	Качественный	(1)-(3)	
			$U_{эмп.}$	p			$U_{эмп.}$	p			$U_{эмп.}$	p
«вовлеченность»	35,90 ± 5,13	Высокий уровень выраженности	140,5*	0,008	42,85 ± 7,12	Высокий уровень выраженности	192,0*	0,005	36,31 ± 4,77	Высокий уровень выраженности	-	-
«контроль»	28,40 ± 9,92	Высокий уровень выраженности	104,0*	0,001	35,25 ± 6,33	Высокий уровень выраженности	135,0*	0,0003	28,54 ± 3,57	Высокий уровень выраженности	-	-
«принятие риска»	13,90 ± 3,28	Высокий уровень выраженности	106,0*	0,001	18,69 ± 4,01	Высокий уровень выраженности	149,5*	0,0006	14,31 ± 2,95	Высокий уровень выраженности	-	-

* - значимость различий

Полученные результаты свидетельствуют о том, что с переходом из одной фазы в другую состояния психического выгорания значимо изменяются по сравнению с предыдущей фазой структурные элементы жизнестойкости спаса-

телей МЧС, характеризующиеся максимальной выраженностью в фазе «резистенция». Таким образом, сопротивление психоэмоциональным условиям и содержанию профессиональной деятельности у спасателей МЧС, подверженных

влиянию состояния психического выгорания, проявляется в виде наивысшей их включенности в профессиональную деятельность, готовности брать ответственность за происходящее и идти на риск даже при отсутствии надежных гарантий успеха.

Опираясь на результаты исследований о наличии взаимосвязей между фазами, структурными элементами состояния психического выгорания и структурными элементами жизнестойкости, сильной выраженности структурных элементов жизнестойкости в фазе «резистенция» (см. таблицу 6), следуя структурно-процессуальной логике в исследовании состояния психического выгорания [12, 14], мы выдвинули предположение о том, что мера интегрированности всех структурных элементов жизнестойкости является самой высокой в фазе «резистенция».

Исследование структурной организации элементов состояния психического выгорания и жизнестойкости спасателей МЧС при крайне высоких и крайне низких показателях уровня развития данных психологических конструктов осуществлялось с использованием структурного анализа А.В. Карпова [7]. Используемый нами структурный анализ А.В. Карпова предусматривал нахождение матриц интеркорреляций элементов жизнестойкости и выгорания, а также последующего исследования полученных на их основе структур посредством специально разработанной А.В. Карповым системы структурных индексов (индекса когерентности (ИКС), дивергентности (ИДС) и общей организованности

(ИОС) (или меры интегрированности структуры), предусматривающей подсчет весовых коэффициентов каждого элемента в структуре. Индекс когерентности структуры определялся как функция положительных значимых связей в структуре, а также меры их значимости; индекс дивергентности (дифференцированности) структуры (ИДС) – как функция числа и значимости отрицательных связей в структуре; индекс организованности структуры (ИОС) как разница «весов» положительных и отрицательных связей. При этом учитывались связи, значимые на уровне 0,99 и 0,95. Первым приписывался весовой коэффициент в 2 балла, вторым – 1 балл. Полученные по всей структуре «веса» связей суммировались, и это давало значения указанных индексов [7]. Матрицы интеркорреляций и, соответственно, структурная организация жизнестойкости и состояния психического выгорания определялись дифференцированно для разных групп испытуемых, характеризующихся значимо различающимся уровнем жизнестойкости (низким/средним/высоким) и психического выгорания (низким/высоким) и сформированных на основе метода полярных (контрастных) групп (Д. Фланаган).

Мера интегрированности структуры жизнестойкости в различных фазах состояния психического выгорания в зависимости от степени его выраженности различна и является самой высокой в фазе «резистенция» (ИОС=20) у «выгорающих» спасателей МЧС (см. таблицу 7).

Таблица 7

Мера интегрированности структуры жизнестойкости состояния психического выгорания у спасателей МЧС с различным уровнем состояния психического выгорания в его различных фазах

Мера интегрированности жизнестойкости	Уровень психического выгорания					
	в фазе «напряжение»		в фазе «резистенция»		в фазе «истощение»	
	низкий	высокий	низкий	высокий	низкий	высокий
ИКС	10	10	14	20	14	14
ИДС	0	0	0	0	0	0
ИОС	10	10	14	20	14	14

Таким образом, сопротивление психоэмоциональным условиям и содержанию профессиональной деятельности у спасателей МЧС, подверженных влиянию состояния психического выгорания, проявляется в виде наивысшей их включенности в профессиональную деятельность, готовности брать ответственность за происходящее и идти на риск даже при отсутствии надежных гарантий успеха.

Изучение гомогенности-гетерогенности структур жизнестойкости при переходе из одной фазы в другую состояния психического выгорания в зависимости от степени его выраженности (низкая/высокая) у спасателей МЧС с использованием метода χ^2 засвидетельствовало

их разнородность в связи с отсутствием статистической достоверности в корреляционных взаимосвязях между рангами структур: $R=0,87$ при $r=0,33$. Таким образом, состояние психического выгорания оказывает влияние на жизнестойкость спасателей МЧС.

Зависимость степени интегрированности структуры состояния психического выгорания от уровня жизнестойкости у спасателей МЧС представляет собой инвертированную U-образную кривую, что означает наибольшую организованность структуры состояния психического выгорания при средних значениях жизнестойкости, нежели при низких и высоких (см. таблицу 8).

Таблица 8

Мера интегрированности структуры жизнестойкости состояния психического выгорания у спасателей МЧС с различным уровнем состояния психического выгорания в его различных фазах

Мера интегрированности состояния психического выгорания	Уровень жизнестойкости		
	низкий	средний	высокий
ИКС	4	8	2
ИДС	-2	0	-2
ИОС	2	8	0

Изучение гомогенности-гетерогенности структур состояния психического выгорания в зависимости от степени выраженности жизнестойкости (низкая/средняя/высокая) у спасателей МЧС с использованием метода χ^2 свидетельствовало их разнородность в связи с отсутствием статистической достоверности в корреляционных взаимосвязях между рангами структур: $R=0,87$ при $p=0,33$. Таким образом,

жизнестойкость спасателей МЧС выступает детерминантой состояния психического выгорания.

Итак, общая гипотеза исследования о существовании значимой взаимодетерминации жизнестойкости как личностного качества и состояния психического выгорания нашла свое подтверждение в стратегии и тактике проведенного нами исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агапитова, Е.С. Психологические ресурсы жизнестойкости и проблема предупреждения эмоционального выгорания у сотрудников МЧС / Е.С. Агапитова, Н.А. Левина // Социально-экономические явления и процессы, 2012. - №7-8 (041-042). - С.238-243.
2. Агапитова, Е.С. Жизнестойкость как внутренний ресурс, препятствующий возникновению эмоционального выгорания у сотрудников МЧС / Е.С. Агапитова // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2012» / Отв. ред. А.И. Андреев [и др.]. - М., 2012. - С.1-2.
3. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа http://www.coolreferat.com/К_концепции_жизнестойкости_в_психологии (дата обращения: 15.02.2014).
4. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 1999. - 105 с.
5. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - СПб.: Питер, 2005. - 336 с.
6. Володина, Т.В. Особенности профессиональных деструкций у педагогов с различным уровнем жизнестойкости / Т.В. Володина // Вектор науки ТГУ, 2010. - №1(1). - С.54-58.
7. Карпов, А.В. Психология принятия управленческих решений / А.В. Карпов. - М.: Юристъ, 1998. - 440 с.
8. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. - М.: Смысл, 2006. - 63 с.
9. Логинова, М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.В. Логинова. - М., 2010. - 24 с.
10. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди // Пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. - СПб.: Издательство «Речь», 2002. - 539 с.
11. Матвеева, Т.Н. Проблема профессионального выгорания преподавателей высших учебных заведений / Т.Н. Матвеева // Перспективы науки и образования, 2013. - №6. - С.124-127.
12. Молчанова, Л.Н. Закономерности трансформации состояния психического выгорания у представителей экстремальных профессий / Л.Н. Молчанова // Перспективы науки и образования, 2013. - №4. - С.161-169.
13. Наливайко, Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. ... канд. психол. наук / Т.В. Наливайко. - Челябинск, 2006. - 175 с.
14. Никишина, В.Б. Состояние «выгорания»: детерминация, феноменология, генезис, измерение: монография / В.Б. Никишина, Л.Н. Молчанова, Т.В. Недуруева. - Курск, 2007. - 381 с.
15. Орёл, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орёл. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. - 330 с.
16. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / Под ред. проф. А.О.Прохорова. - СПб: Речь, 2004. - 480 с.
17. Рукавишников, А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: дис. ... канд. психол. наук / А.А. Рукавишников. - Ярославль, 2001. - 173 с.
18. Стецишин, Р.И. Личностно-психологические ресурсы жизнестойкости: на примере личности врача-клинициста: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Р.И. Стецишин. - М., 2010. - 28 с.
19. Фомина, А.Н. Феномен жизнестойкости с точки зрения уровневого подхода к психике человека / А.Н. Фомина. - [Электронный ресурс]. Режим доступа http://www.lomonosovmsu.ru/archive/Lomonosov_2011/1453/27960_607b.pdf (дата обращения: 15.02.2014).
20. Maslach, C. Burnout. The Cost of Caring / С. Maslach. - Englewood Cliffs; Prentice - Hall, 1982. - 177 p.

REFERENCES

1. Agapitova, E.S. Psychological resources of resilience and the problem of prevention of emotional burnout among staff of the EMERCOM of Russia. *Sotsial'no-ekonomicheskie yavleniia i protsessy - Socio-economic phenomena and processes*, 2012, no.7-8 (041-042), pp.238-243 (in Russian).
2. Agapitova, E.S. Viability as an internal resource, which prevents the emergence of emotional burnout among staff of the EMERCOM of Russia. *Materialy Mezhdunarodnogo molodezhnogo nauchnogo foruma «LOMONOSOV-2012»* [Materials of the International youth scientific forum «LOMONOSOV-2012»]. Moscow, 2012, pp.1-2.
3. Aleksandrova, L.A. *K kontseptsii zhiznesteikosti v psikhologii* [To the concept of resilience in psychology]. Available at: http://www.coolreferat.com/К_концепции_жизнестойкости_в_психологии

- coolreferat.com/K_kontseptsii_zhiznesteikosti_v_psikhologii (accessed 15 February 2014).
4. Boiko, V.V. *Sindrom «emotsional'nogo vygoraniia» v professional'nom obshchenii* [Syndrome of emotional burnout in professional communication]. Saint Petersburg, Piter, 1999. 105 p.
 5. Vodop'ianova, N.E. *Sindrom vygoraniia: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. Saint Petersburg, Piter, 2005. 336 p.
 6. Volodina, T.V. Features of the self-destruction of teachers with different levels of resilience. *Vektor nauki TGU - Vector science TSU*, 2010, no.1(1), pp.54-58 (in Russian).
 7. Karpov, A.V. *Psikhologiya priniatii upravlencheskikh reshenii* [Psychology of management decisions]. Moscow, Iurist", 1998. 440 p.
 8. Leont'ev, D.A. *Test zhiznesteikosti* [Test of resilience]. Moscow, Smysl, 2006. 63 p.
 9. Loginova, M.V. *Psikhologicheskoe sodержanie zhiznesteikosti lichnosti studentov: avtoref. diss. ... kand. psikhol. nauk* [Psychological content of the viability of individual students: Avtoref. Diss. ... Cand. Psychol. Sciences]. Moscow, 2010. 24 p.
 10. Maddi, S. *Teorii lichnosti: sravnitel'nyi analiz* [Theory of personality: a comparative analysis]. Saint Petersburg, Rech', 2002. 539 p.
 11. Matveeva, T.N. The problem of professional burnout of teachers of higher educational institutions. *Perspektivy nauki i obrazovaniia - Perspectives of science and education*, 2013, no.6, pp.124-127 (in Russian).
 12. Molchanova, L.N. Transformation of the mental burnout the workers of extreme professions. *Perspektivy nauki i obrazovaniia - Perspectives of science and education*, 2013, no.4, pp.161-169 (in Russian).
 13. Nalivaiko, T.V. *Issledovanie zhiznesteikosti i ee svyazei so svoistvami lichnosti: diss. ... kand. psikhol. nauk* [Study of survival and its relations with the properties of the individual: diss. ... Cand. Psychol. Sciences]. Chelyabinsk, 2006. 175 p.
 14. Nikishina, V.B. *Sostoianie «vygoraniia»: determinatsiia, fenomenologiya, genesis, izmerenie: monografiia* [State of «burnout»: determination, phenomenology, genesis, dimension: monograph]. Kursk, 2007. 381 p.
 15. Orel, V.E. *Sindrom psikhicheskogo vygoraniia lichnosti* [Syndrome mental burnout personality]. Moscow, Institut psikhologii RAN, 2005. 330 p.
 16. *Praktikum po psikhologii sostoianii: uchebnoe posobie* / Pod red. prof. A.O.Prokhorova [Workshop on states psychology: textbook]. Saint Petersburg, 2004. 480 p.
 17. Rukavishnikov, A.A. *Lichnostnye determinanty i organizatsionnye faktory genezisa psikhicheskogo vygoraniia u pedagogov: diss. ... kand. psikhol. nauk* [Personal determinants and organizational factors genesis mental burnout of teachers: diss. ... Cand. Psychol. Sciences]. Iaroslavl', 2001. 173 p.
 18. Stetsishin, R.I. *Lichnostno-psikhologicheskie resursy zhiznesteikosti: na primere lichnosti vracha-klinitsista: avtoref. diss. ... kand. psikhol. nauk* [Personal-psychological resources of resilience: the example of personality clinician: Avtoref. diss. ... Cand. Psychol. Sciences]. Moscow, 2010. 28 p.
 19. Fomina, A.N. *Fenomen zhiznesteikosti s tochki zreniia urovneвого podkhoda k psikhike cheloveka* [The phenomenon of resilience in terms of the level approach to the human psyche]. Available at: http://www.lomonosovmsu.ru/archive/Lomonosov_2011/1453/27960_607b.pdf (accessed 15 February 2014).
 20. Maslach, C. *Vurnout. The Cost of Caring* / C. Maslach. Englewood Cliffs; Prentice – Hall, 1982. 177 p.

Информация об авторах

Молчанова Людмила Николаевна
(Россия, Курск)

Старший преподаватель кафедры социальной работы, доктор психологических наук. Курский государственный медицинский университет.
E-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

Редькин Алексей Игоревич

(Россия, Курск)

Аспирант кафедры психологии здоровья и коррекционной психологии. Курский государственный медицинский университет.
E-mail: alex-reds@list.ru

Information about the authors

Molchanova Liudmila Nikolaevna
(Russia, Kursk)

Senior lecturer, Department of Social work, Doctor of Psychological Sciences.
Kursk State Medical University.
E-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

Red'kin Aleksei Igorevich

(Russia, Kursk)

Postgraduate student of the Department of health psychology and correctional psychology.
Kursk State Medical University.
E-mail: alex-reds@list.ru