

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ПО ПРОГРАММЕ БАКАЛАВРИАТА

ИТЕВА ЕВГЕНИЯ ГАБТАЛЬНУРОВНА

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА

Выполнил:
Студент(ка) 5 курса заочной формы обучения
Направление подготовки
(специальность): «37.03.01 Психология»
Направленность (профиль): Практическая
психология

Руководитель:
канд. пед. наук, доцент
(ученая степень, ученое звание, должность)

З.М. Гиниятова
(И.О. Фамилия)

УФА – 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические аспекты эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психолога	7
1.1 Сущность понятия «эмоциональное выгорание»	7
1.2 Характеристика профессиональной деятельности психолога	17
1.3 Особенности эмоционального выгорания у психологов	26
Выводы по первой главе	36
Глава 2. Эмпирическое исследование эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психолога	39
2.1 Организация эмпирического исследования	39
2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования	44
Выводы по второй главе	62
Заключение	64
Список использованных источников и литературы	67
Приложения	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что значительные и фундаментальные перемены, происходящие в настоящее время в обществе, приводят к активному внедрению психологии в различные сферы его жизнедеятельности. Следствием этого процесса является не только повышение спроса на квалифицированных психологов, но и увеличение требований, предъявляемых обществом к самому психологу.

Профессиональная деятельность психолога требует большой ответственности и эмоциональной нагрузки. Стрессовые ситуации, в которые попадает психолог в процессе сложного социального взаимодействия с клиентом, постоянное проникновение в суть проблем клиента оказывают негативное воздействие на эмоциональное состояние психолога.

Формирование эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психолога может быть связано с такими факторами, как специфическое психоэмоциональное и физическое состояние клиентов: тягостные переживания, страдания людей, депрессивные состояния, состояния безысходности. Всегда трудно работать с людьми, принимая их горе, боль, проблемы.

Эмоциональные перегрузки приводят к повышению уровня раздражительности и враждебности по отношению к поведенческим особенностям клиентов.

Эмоциональное выгорание — это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Иногда синдром эмоционального выгорания обозначается понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации под влиянием профессиональных стрессов.

Наиболее характерно проявление этого синдрома для представителей коммуникативных и помогающих профессий системы «человек — человек», к которым и относится профессия психолога.

В своей профессиональной деятельности психолог должен ориентироваться на ценность другого человека, адекватно оценивая свои возможности в оказании помощи клиенту, неся ответственность за свои профессиональные действия.

Теоретический интерес к теме эмоционального выгорания обусловлен практическим запросом. Так как данный синдром возникает у человека в контексте работы и имеет негативные последствия для него самого, организации в целом и психического благополучия клиентов, пациентов, коллег, т. е. тех, с кем он взаимодействует, синдром изучен больше всего в психологии труда и социальной психологии (как в зарубежной, так и в отечественной). Несмотря на изученность синдрома в иностранной психологии, представленность данной проблематики в работах отечественных психологов и на то, что к настоящему моменту накоплено достаточно много фактического материала (относящегося к условиям, при которых возникает выгорание, его негативным последствиям), актуальность изучения феномена эмоционального выгорания не уменьшается. Это обусловлено тем, что объяснительные возможности существующих подходов к выгоранию невелики, и до сих пор нет полной и единой теории, которая объясняла бы данный синдром.

Теоретические и эмпирические исследования феномена эмоционального выгорания представлены в зарубежной психологии (М. Буриш, А. Гриффитс, С. Джексон, Т. Кокс, М. Ляйтер, К. Маслач, А. Пайнз, Е. Эделвич, Д. Этзион и др.).

Меньшее количество исследований посвящено изучению «синдрома эмоционального выгорания» в отечественной науке (М.А. Аминов, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Н. В. Мальцева В.Е. Орел, Т.В. Форманюк).

Цель исследования: изучить особенности эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психолога.

Объект исследования: эмоциональное выгорание.

Предмет исследования: особенности эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психолога.

Гипотеза исследования:

Предполагается, что на развитие эмоционального выгорания оказывают влияние личностные качества психологов, а именно эмоциональная нестабильность, конформность, экстернальный локус контроля.

Задачи исследования:

1. Изучить сущность понятия «эмоциональное выгорание».
2. Охарактеризовать профессиональную деятельность психолога.
3. Изучить особенности эмоционального выгорания у психологов.
4. Провести эмпирическое исследование особенностей эмоционального выгорания у психологов. Выявить взаимосвязи личностных характеристик и особенностей проявления эмоционального выгорания у психологов.

Теоретико-методологической основой исследования являются ведущие принципы психологии – принцип детерминизма, единства сознания и деятельности, системности и единства теории и практики; принципы личностного подхода (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, К.К. Платонов), деятельностного подхода (Д.А. Леонтьев, В.А. Петровский), теоретические и практические исследования феномена эмоционального выгорания (В.В. Бойко, К. Маслач, Т.В. Форманюк, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, В.Е. Орел и др.).

В ходе работы были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические методы: логические методы, системный и сравнительный методы, анализ литературы по проблеме эмоционального выгорания психологов.

2. Эмпирические методы:

1. "Методика диагностики уровня эмоционального выгорания"

В.В. Бойко.

2. 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла.

3. Методика «Определение уровня субъективного контроля личности».

Тест – опросник УСК (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд).

3. Методы математической статистики:

1. Математический метод t - критерий Стьюдента;

2. Угловое преобразование Фишера;

3. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

При обработке эмпирических данных использовался статистический пакет SPSS Statistics 23 и STATISTICA.

Эмпирическая база исследования. В исследовании принимали участие 48 психологов, оказывающих психологическую помощь в городе Уфа Республики Башкортостан (Психологические центры «Контакт» и «Богатство жизни»). Выборку составили психологи со стажем профессиональной деятельности от 7 до 10 лет. Возраст психологов 30 - 39 лет, все женщины, образование высшее.

Теоретическая и практическая значимость исследования. Основные выводы и положения данного исследования могут способствовать дальнейшему теоретическому осмыслению и развитию психологических знаний об эмоциональном выгорании психологов, а также помогут создать программу психологической работы по профилактике и предотвращению эмоционального выгорания у психологов.

Структура и объем выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, двух глав, пяти параграфов, выводов по главам, заключения, списка литературы. Содержит 5 таблиц, 8 рисунков, 5 приложений.

1. Теоретические аспекты эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психолога

1.1 Сущность понятия «эмоциональное выгорание»

Впервые термин «burnout» (выгорание, сгорание) был введен американским психиатром Х. Фреденбергом в 1974 году. Под выгоранием он подразумевал состояние изнеможения в совокупности с ощущением собственной бесполезности, ненужности.¹

К данному моменту было собрано достаточно много фактов, подтверждающих, что среди учителей, врачей, психологов, полицейских и различного рода социальных работников часто можно встретить людей сухих, резких и неадекватных в общении. В то же время ряд исследований показал, что представители этих профессиональных групп чаще других подвержены разного рода психосоматическим расстройствам.²

Изначально под эмоциональным выгоранием подразумевалась «плата за сочувствие», а затем «болезнь коммуникативных профессий». В настоящее время говорят об эмоциональном выгорании представителей самых разных профессий, отмечая некоторую специфику.³

На ранних стадиях исследования разработка идей об эмоциональном выгорании проводилась путем накопления описаний симптомов, связанных с ним. Эти исследования имели сугубо эмпирическую направленность и не пытались дать теоретически обобщенного определения.

Авторы обзора, посвященного эмоциональному выгоранию, Т. Кокс и А. Гриффитс, перечисляют около 150 симптомов, относящихся к данному состоянию. Среди них такие аффективные симптомы, как угрюмость, плаксивость, пониженность и нестабильность настроения, истощение эмоциональных ресурсов, когнитивные симптомы — ощущение безысходности

¹ Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания СПб: Питер, 2005. 258 с.

² Никифорова Г.С. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджменту, СПб, 2001.

³ Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М., 2006.

и безнадежности, ригидность мышления, циничность, отстраненность в общении с коллегами и клиентами, стереотипное отношение.

Также все это сопровождается типичными для стресса жалобами на здоровье: головные боли, тошнота, головокружение, беспокойство и бессонница.

К мотивационным симптомам эмоционального выгорания относится исчезновение присущих человеку мотиваций: старания, энтузиазма, заинтересованности и идеализма; и напротив, появление разочарования, не удовлетворенности, возможен отказ от работы.⁴

Интерес к исследованию данного явления вырос после того, как американские ученые К. Маслач и С. Джексон систематизировали описательные характеристики эмоционального выгорания и разработали опросник для его количественной оценки.

В 1976 году К. Маслач определила это состояние как синдром физического и эмоционального истощения, включающего в себя развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам.

Также С. Джексон утверждает, что к эмоциональному выгоранию могут приводить длительные профессиональные стрессы, возникающие в межличностных коммуникациях.

По мнению авторов опросника, эмоциональное выгорание проявляется в трех группах переживаний:

1. Эмоциональное истощение, связанное с чувством эмоционального опустошения и усталости, которое возникает при избыточной рабочей нагрузке, когда эмоциональные ресурсы человека оказываются исчерпанными и он чувствует себя неспособным адекватно эмоционально реагировать;

2. Деперсонализация – тенденция развивать негативное отношение к человеку, отрицательное, циничное, либо безразличное восприятие его, защита

⁴ Cox T., Griffiths A. (ed.) The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis, L., 1998.

от негативных эмоциональных переживаний путем обращения с учеником (воспитанником, клиентом, пациентом) как с объектом;

3. Редукция профессиональных достижений, проявляющаяся в возникновении у работника чувства некомпетентности и не успешности своей профессиональной деятельности, в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, способностей и обязанностей.⁵

Необходимо также подчеркнуть, что именно совокупность этих трех компонентов составляет содержание синдрома эмоционального выгорания. Ни один из них в отдельности синдромом не является. Именно данные симптомы в исследованиях стабильно коррелировали между собой, а трехкомпонентная модель эмоционального выгорания легла в основу опросника MBI (Maslach Burnout Inventory).

Е. Эделвич и А. Бродский описывают эмоциональное выгорание как процесс крушения иллюзий. Они определяют его в «помогающих профессиях» как прогрессирующую потерю идеализма и энергии, которую испытывают люди в результате специфических условий их работы. Ученые считают, что изначальный идеализм и благородные стремления становятся залогом фрустрации в будущем.⁶

Д. Этзион определяет феномен эмоционального выгорания как «психологическую эрозию». Она описывает его возникновение постепенным и незаметным для человека, и отмечает, что невозможно отнести его к конкретным стрессовым событиям. Исследователь также говорит о несоответствии между индивидуальными и средовыми характеристиками (ожиданиями и требованиями среды). Это несоответствие действует как постоянный источник стресса.

К. Маслач и М. Ляйтер также назвали эмоциональное выгорание «эрозией души». «Оно представляет собой эрозию в ценностях, настроении и

⁵ Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / Психологический журнал. 2001. № 1.

⁶ Edelwich E., Brodsky A. Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y., 1980.

воле — эрозию человеческой души».⁷

Т. Кокс и А. Гриффитс на основе анализа данных многочисленных исследований описывают интегративную модель эмоционального выгорания, куда они включают три стабильно повторяющихся в большинстве работ аспекта: сильная мотивация, неблагоприятная рабочая обстановка и использование человеком неадекватных копинговых стратегий.

В отечественной психологии эмоциональное выгорание исследуется, начиная с 1980х гг. Равноправно при этом используются такие термины, как «профессиональное выгорание» и «психическое выгорание». Первоначально в отечественной науке появился термин «эмоциональное сгорание», введенный Т.В. Форманюк.⁸

Эмоциональное выгорание в отечественной науке в большей степени является проблемой психологии труда. Типичным является рассмотрение эмоционального выгорания в контексте профессионализации, особенно в исследованиях эмоционального выгорания учителей. Например, Н. В. Мальцева дает следующее определение: «Синдром психического выгорания представляет собой сложное структурно-динамическое образование, которое формируется в процессе педагогической деятельности и является негативным эффектом профессионализации». Исследователь ссылается на положение В. В. Бойко, который «понимает под синдромом психического выгорания выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избыточное психотравмирующее воздействие».⁹

В.В. Бойко рассматривает эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или

⁷ Maslach C. A. Multidimensional Theory of Burnout / Theories of Organizational Stress, Oxford, 1994. С .17

⁸ Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя / Вопрос психологии.1994. № 6.

⁹ Мальцева Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы. М., 2005.

частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.¹⁰

После того как феномен эмоционального выгорания стал общепризнанным, закономерно возник вопрос о факторах, способствующих развитию или, наоборот, тормозящих его. Традиционно они группировались в два больших блока: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. Чаще эти факторы называют внешними и внутренними или личностными и организационными. Некоторые авторы выделяли и третью группу факторов, рассматривая содержательные аспекты деятельности как самостоятельные. Так, Т.В. Форманюк выделяет личностные, ролевые и организационные факторы.

Рассмотрим в качестве примера классификацию В.В. Бойко, который выделяет ряд внешних и внутренних факторов предпосылок, провоцирующих эмоциональное выгорание.

Группа организационных (внешних) факторов, куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности, является наиболее представительной в области исследований эмоционального выгорания.

Рассмотрим их:

- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность: такая деятельность связана с интенсивным общением, точнее, с целенаправленным восприятием партнеров и воздействием на них.

- дестабилизирующая организация деятельности: основные ее признаки общеизвестны - нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней «бюрократического шума».¹¹

¹⁰ Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. СПб.: Питер, 1999.

¹¹ Решетова Т.В. Влияние когнитивного стиля на взаимоотношения врача и больного. – Психологический журнал, 1990, т. 11, № 1. – С. 124-130

- повышенная ответственность за исполняемые функции и операции: представители социальных профессий обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. Процессуальное содержание их деятельности заключается в том, что постоянно надо входить и находиться в состоянии субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность.

- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности определяется двумя основными обстоятельствами - конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель - подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега - коллега».

- психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения. В процессе профессиональной деятельности почти ежедневно попадает клиент или пациент, который «портит вам нервы» или «довеет до белого каления».

К внутренним факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание, В.В. Бойко относит следующие:

- склонность к эмоциональной ригидности: естественно, эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан.

- интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности: данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль. Судьба, здоровье, благополучие субъекта деятельности вызывает интенсивное соучастие и сопереживание, мучительные раздумья и бессонницу.

- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности: здесь имеется два аспекта. Во-первых, профессионал в сфере общения не считает для себя необходимым или почему-то не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. Во-вторых, человек не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к субъектам профессиональной деятельности.

- нравственные дефекты и дезориентация личности: возможно, профессионал имел нравственный изъян еще до того, как стал работать с людьми, или приобрел в процессе деятельности.

В настоящее время существует несколько теорий, выделяющих стадии эмоционального выгорания. Рассмотрим некоторые из них.

Согласно модели М. Буриша (Burisch, 1994), развитие синдрома эмоционального выгорания проходит ряд стадий. Сначала возникают значительные энергетические затраты — следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием и снижением интереса к своей работе.

Динамика процесса эмоционального выгорания, согласно К. Маслач, протекает следующим образом:

1. Идеализм и чрезмерные требования
2. Эмоциональное и психическое истощение
3. Дегуманизация как средство противодействия
4. Конечная стадия: синдром отвращения (против себя — против других — против всего) и, наконец, крах — увольнение, болезнь.¹²

В.В. Бойко выделяет 3 стадии эмоционального выгорания:

1) нервное (тревожное) напряжение - его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента;

2) резистенция, то есть сопротивление, - человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;

3) истощение - оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Соответственно каждому этапу, у профессионала возникают отдельные признаки, или симптомы, нарастающего эмоционального выгорания.

¹² Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout, San Francisco, 1997

Рассмотрим симптомы всех трех фаз по В.В. Бойко:

Фаза «напряжения».

Тревожное напряжение включает несколько симптомов.

1. Симптом - «переживания психотравмирующих обстоятельств».

Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы.

2. Симптом «неудовлетворенности собой».

В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями.

3. Симптом «загнанности в клетку».

Возникает, но не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, часто приходит чувство безысходности. Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика.

4. Симптом «тревоги и депрессии».

Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты.

Фаза «резистенции».

Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений:

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»

Несомненный признак эмоционального выгорания, когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».

Он как бы углубляет неадекватную реакцию в отношениях с деловым партнером. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, он защищает свою стратегию.

3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций».

Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области - в общении с родными, друзьями и знакомыми.

4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей».

Термин редукция означает упрощение. В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Фаза «истощения».

Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

1. Симптом «эмоционального дефицита».

К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу

2. Симптом «эмоциональной отстраненности».

Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничего не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные.

3. Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации».

Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку - субъекту профессионального действия.

4. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».

Как следует из названия, симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства: многое из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях.

Таким образом, эмоциональное выгорание представляет собой множественно детерминированный феномен, развивающийся под воздействием сочетания профессиональных и личностных факторов. Как указывает Ю.Н. Рытенкова, эти факторы сводятся, прежде всего, к высокой стрессовой нагрузке в процессе выполнения профессиональной деятельности и несоответствию личностных особенностей субъекта высоким требованиям профессии: «Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к эмоциональному выгоранию».¹³

¹³ Огнерубов Н.А. Синдром эмоционального выгорания у врачей // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2013. №4-1. С.1337-1341

1.2 Характеристика профессиональной деятельности психолога

Современная профессиональная деятельность психолога направлена на оказание психологической помощи клиенту, как в повседневных, так и в экстремальных условиях жизнедеятельности. Рассмотрим понятие «профессиональная деятельность психолога» и его содержание.

Категория «деятельность» как объяснительный принцип и деятельностный подход получила развитие во всех науках о человеке, особенно в философии, психологии, этнографии и педагогике. В философских трудах В. Г. Алексеевой, Л. П. Бугеовой, Л. А. Воловича, Г. Гегеля, С. Г. Дробницкого, Дж. Дьюи, М. С. Кагана, И. Канта, Л. И. Кононовой, О. Л. Краевой, И. П. Манохи, К. Маркса, В. В. Розанова, Л. Г. Смирнова, В. Н. Сагатовского, Л. И. Старовойтовой, В. Г. Тугаринова, Б. Г. Чагина, В. О. Шелекеты и других ученых раскрывается аксиологический аспект деятельности личности, определяющие социальную сущность и потенциал человека.

Философский словарь под редакцией И. Т. Фролова трактует деятельность как «специфически-человеческий способ отношения к миру, «предметная деятельность» (К. Маркс) представляет собой процесс творческого преобразования» чего-либо. В деятельности человек проявляет себя как «субъект» и «относится к каждому предмету адекватно его природе и особенностям, осваивает предмет, делает его мерой и сущностью своей активности.... Изменение внешнего мира есть только предпосылка и условие для развития человека». ¹⁴ Деятельность как целостный процесс тесно связана с общением. По сути, деятельность — социально преемственная активность, адресующая себя другим людям и поколениям.

В психологической науке взаимосвязь деятельности, мотивации и развития личности раскрывается в трудах ученых Б. Г. Ананьева, Е. С. Асмаковец, Л. И. Божович, С.К. Бондыревой, М. Вебера, Р. Виклунда, Л. С. Выготского, И. А. Джидарьян, И. В. Дубровиной, Д. В. Колесова, И. С. Кона, К.

¹⁴ <http://filosof.historic.ru/enc/item/f00/s03/a000320.shtml>

Левина, А. Н. Леонтьева, Л. М. Митиной, Н. Г. Морозова, В. Н. Мясищева, А. В. Петровского, Ж. Пиаже, А. З. Рахимова, М. Розенберга, С. Л. Рубинштейна, В. В. Столина, Д. Н. Узнадзе, Э. Фромма, Е. В. Шороховой, Э. Эриксона, В. А. Ядова, П. М. Якобсона и др. Так, деятельность выражает функцию индивида в процессе его взаимодействия с окружающим миром, побуждается потребностью, направлена на предмет ее удовлетворения и осуществляется системой действий; составляет основное условие возникновения психики и является движущей силой ее развития.

Психологической науке известен тот факт, что включение человека в значимую деятельность, в значимые отношения является фундаментальным фактором формирования свойств и качеств личности.

Исследования профессиональной деятельности в психологии с позиции профессионального развития, психологической готовности, профессиональной направленности представлены в трудах ученых Б. Г. Ананьева, А. Г. Базанова, В. В. Давыдова, А. А. Деркача, Е. В. Долгополовой, Э. Ф. Зеера, Е. А. Климова, Я. Л. Коломенского, Н. Д. Левитова, В. Л. Марищука, В. Н. Мясищева, А. С. Нерсисяна, Н. С. Пряжниковой, К. К. Платонова, В. Я. Слепова, Д. Б. Смирнова, А. М. Столяренко, В. А. Таймазова, Д. Н. Узнадзе, В. Д. Шадрикова, И. Шульца, В. Т. Юсова и др. Профессиональная деятельность, как и другой вид деятельности человека, отличается активностью, т. е. способностью воздействовать на окружающую среду. Источником этой активности являются, во-первых, потребности, которые необходимо удовлетворить, во-вторых, влияния внешнего мира на которые реагирует человек, опираясь на систему ценностей, сформировавшуюся под влиянием объективных и субъективных факторов.¹⁵

В профессиональной деятельности психолога активность рассматривается как способность воздействовать не только на окружающую среду, клиента, но, в первую очередь, на самого себя (рефлексия и самоорганизация). Источник

¹⁵ Аришина Э.С. Сравнительный анализ условий профессиональной деятельности психолога. / Ученые записки Российского государственного социального университета. 2012. № 7 (107). С. 135-139.

активности психолога в профессиональной деятельности — потребности субъекта труда, ценностные ориентации, внешние и внутренние факторы.

Профессиональная деятельность имеет направленность. Конкретной формой проявления профессиональной направленности личности в той или иной деятельности обычно рассматривается интерес к данной профессиональной деятельности. Интерес является одним из важных условий творческого отношения психолога к труду, стремления к самосовершенствованию, удовлетворению духовных потребностей. Кроме интересов, опыт активности личности фиксируется в ценностных ориентациях и установках. Являясь относительно устойчивыми целостными образованиями, они характеризуют внутреннюю готовность к профессиональной деятельности и обуславливают устойчивость поведения, отражаясь в жизненных планах.

Содержание профессиональной деятельности включает в себя цель (к чему стремится субъект, на что направлена его профессиональная деятельность), мотивы (побуждения, стимулирующие активность субъекта в профессиональной деятельности), способы осуществления профессиональной деятельности и ее результат.

Так, к направлениям профессиональной деятельности психолога относят психопрофилактику, психологическое просвещение, психодиагностику, психологическое консультирование, психологическую коррекцию, психотерапию.

Содержание профессиональной деятельности психолога раскрывается развитием и трансляцией психологической культуры в обществе (А. Г. Асмолов, Л. Д. Демина, В. П. Зинченко, И. С. Кон, Н. А. Лужбина, О. И. Мотков, В. А. Петровский, И. А. Ральникова и др.), оказанием психологической помощи населению, поддержанием психологического здоровья, которое связано со здоровьем психическим, психофизиологическим (В. А. Ананьев, И. В. Дубровина, О. В. Хухлаева и др.).

Поэтому имеет значение, какой мотив является ведущим в организации труда психолога. Специфичность труда в сфере «человек-человек» предъявляет

особые требования к его организации, специальным профессиональным компетенциям психолога.

С позиции гуманистического подхода фундаментом оказания профессиональной психологической помощи клиенту является отношение к человеку как к самоценности, индивидуальный подход, безоценочное отношение и принятие уникальности другого, проявление эмпатии и толерантности и т. д. В этой связи имеет значение профессиональная культура психолога, его морально-нравственный облик и смысловая наполненность содержания профессиональной деятельности.

О смыслообразующей роли духовности в жизни человека писали Н. А. Бердяев, С.Л. Рубинштейн, В. В. Розанов, В. Франкл, Э. Фромм и другие отечественные и зарубежные философы, психологи, ученые.

По мнению Л. О. Колбасовой, становление профессионализма происходит под воздействием психологического и социального факторов: «С одной стороны, это направленность личности на совершенствование и творчество, с другой стороны, это усвоение широкого спектра как профессиональных, так и общечеловеческих норм, ценностей и ориентаций».¹⁶

Профессиональное развитие психолога осуществляется благодаря профессиональному образованию, труду и жизненному опыту. В зависимости от стадии профессионального развития психолога его профессиональная деятельность наполняется качественными и количественными показателями.

Рассмотрим этапно-уровневый характер профессиональной деятельности психолога. На низком уровне профессиональной деятельности (репродуктивном) преобладает воспроизводящая деятельность, продуктивные элементы отсутствуют. Недостаточно развито профессиональное мышление и воображение. Субъект осознает себя частично специалистом. При возникновении внешних препятствий деятельность прекращается. Творчество

¹⁶ Колбасова Л. О. Профессиональная компетентность (Социально-философский анализ). — Чебоксары, 2009. С.-12

отсутствует. Отношение к профессиональной деятельности не устойчиво, на стадии зарождения.

Средний — продуктивный уровень профессиональной деятельности психолога. Деятельность носит продуктивный характер. Эмоции вплетаются в контекст деятельности. Профессиональная деятельность характеризуется переходом субъекта к самостоятельному и творческому поиску новых оригинальных путей решения поставленных задач. Воображение все больше вплетается в контекст мышления. Творчество как основополагающий стержень деятельности еще отсутствует. Более устойчиво отношение к профессиональной деятельности.

Высокий уровень профессиональной деятельности психолога — продуктивно-творческий. Профессиональная деятельность носит продуктивный творческий характер. Данный уровень характеризуется самостоятельной постановкой новых целей, задач, их самостоятельным решением. Мышление и воображение выступают как единый процесс. Отношение к профессиональной деятельности устойчиво и способствует росту профессионализма субъекта.

Таким образом развитие профессионализма психолога связано с отношением к профессиональной деятельности, в основе которого лежит целесообразная активность. Отношение к профессиональной деятельности определяет ее качество.¹⁷

Еще В. Франкл, выделял три категории ценностей: «созидательные, ценности переживания и ценности отношения» и отмечал: «Ценности отношения выделяются в разряд высших ценностей, как более жизненно значимые для человека и как ценности, раскрывающие духовную сущность человека».¹⁸

¹⁷ Аришина Э.С. Сравнительный анализ условий профессиональной деятельности психолога. /Ученые записки Российского государственного социального университета. 2012. № 7 (107). С. 135-139.

¹⁸ Франкл В. Человек в поисках смысла. / В. Франкл; под ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева — М., Прогресс, 1990. 368с.

Отношение к труду — понятие, разрабатываемое социологией труда, «одно из фундаментальных оснований системы ценностей личности, комплекс мотивов, связывающих личность с обществом и культурой».¹⁹

Гармоничность развития ценностно-потребностной регуляции деятельности человека рассматривается как сохранение личной идентичности в процессе социализации, в том числе профессиональной.

В структуре профессиональной деятельности психолога ценностные ориентации тесно связаны с познавательными, эмоциональными и волевыми сферами и выражают внутреннюю основу отношения личности к действительности. В процессе профессиональной деятельности психолога происходит усвоение социального и профессионального опыта, формируется самосознание личности. Повышенный интерес к профессиональной деятельности направляет личность на путь самореализации, творчества в данной деятельности.

Исследование проблемы отношения к профессиональной деятельности и ценностей современного общества (Ю. А. Александровский, Э. С. Аришина, А. М. Булынин, Б. М. Бим-Бад, М. В. Богоуславский, В. И. Гинецинский, М. Р. Гинзбург, И. А. Зимняя, В. А. Караковский, А. В. Кирьякова, О. В. Лешер, М. В. Мелекесов, З. И. Равкин, В. А. Слостенин, В. А. Сухомлинский, Н. Д. Никандров, Г. И. Чижакова, Е. Н. Шиянов, Н. К. Щепкина и др.) позволило раскрыть сущность, содержание и структуру отношения субъекта к профессиональной деятельности. Отношение к профессиональной деятельности – внутреннее убеждение личности относительно значения профессиональной деятельности, возникает в процессе социализации, развивается в процессе профессиональной подготовки к деятельности и непосредственно в профессиональной деятельности, раскрывает особенности развития самосознания человека, профессионального самоопределения, нравственности. Осознание значимости профессиональной деятельности субъектом побуждает его проявлять активность в профессиональном развитии. Характер протекания

¹⁹ <http://slovari-online.ru/word/социологический-словарь/отношение-к-труду.htm>

и организации профессиональной деятельности связан с развитием эмоционально-волевой сферы специалиста. Высший уровень профессиональной деятельности специалиста раскрывается в творчестве, высокой производительности труда, продуктивности, субъектной позиции, ориентации на профессиональное развитие и достижение состояния «акме».²⁰

Профессиональная деятельность психолога осуществляется как в повседневных, так и экстремальных условиях. Повседневные условия — обыденные, каждодневные, не выходящие за пределы «нормы» условия. Необходимо учитывать относительный характер понятия «норма». Психологической науке известен тот факт, что поведение человека является проявлением и результатом психологической готовности к деятельности. Готовность к профессиональным действиям в любых условиях складывается из личностных особенностей, уровня подготовленности, наличия подробной информации о среде (событии, явлении), наличия времени, средств, информации об эффективности совершаемых действий.

Б. А. Смирнов и Е. В. Долгополова раскрывают особые условия профессиональной деятельности, которые также можно отнести к повседневным. Так, профессиональная деятельность в особых условиях сопровождается «значительными психоэмоциональными нагрузками, вызванными: высокой ответственностью за принятие решения, достаточной сложностью выполняемых функций, ускоренным темпом деятельности, объединением неодинаковых по цели действий в одной деятельности, обработкой значительной по объему информации, дефицитом времени на принятие решения».²¹

Профессиональная деятельность психолога в экстремальных условиях влияет на состояние здоровья в целом: психофизиологическое, психическое, психологическое. К экстремальным условиям можно отнести стрессовые,

²⁰ Аришина Э.С. Сравнительный анализ условий профессиональной деятельности психолога. /Ученые записки Российского государственного социального университета. 2012. № 7 (107). С. 135-139.

²¹ Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. — М.: Издательство «Гуманитарный центр», 2007.

конфликтные, ситуации воздействия внешних и внутренних факторов на человека (как психолога, так и клиента), подразумевающие риск для жизни. Внешние факторы, объективные, природного, экономического, социального, социально-психологического характера, внутренние факторы носят субъективный характер, представлены совокупностью индивидуальных особенностей человека, его мировоззрением, жизненным опытом и т. д.

В исследованиях Ц. П. Короленко (1978) последствия психофизиологической адаптации к экстремальным условиям связаны с изменением психического уровня субъекта: «возникновением положительных и отрицательных реакций на фрустрацию».²² Как правило, фрустрация возникает в результате внешнего конфликта человека со средой. «Положительные реакции на фрустрацию проявляются как конструктивное разрешение, преодоление препятствия... достигается усилением стремления, направленного на разрешение проблемы. Отрицательные реакции фрустрации могут вызывать формы неконструктивного поведения: агрессия, регрессия, фиксация, отказ, негативизм, репрессия».²³

Фрустрация может приводить к активации защитных механизмов личности, направленных на снижение эмоционального напряжения, но не решающих проблему (рационализация, проекция, фантазирование, вытеснение, идентификация, компенсация).

Фрустрирующие психологические и социально-психологические факторы могут приводить к возникновению и развитию психологического стресса.²⁴

Стрессовые ситуации рассматриваются в психологии как факторы, вызывающие чрезмерную нагрузку на систему психологического саморегулирования и приводящие к развитию эмоционального напряжения. Состояние стресса – эмоциональное возбуждение и сопутствующие ему изменения в других сферах психологического функционирования. К

²² Тарас А.Е., Сельченко К.В. Психология экстремальных ситуаций. — Минск: Харвест, 2000. С.-25

²³ Тарас А.Е., Сельченко К.В. Психология экстремальных ситуаций. — Минск: Харвест, 2000. С.-26

²⁴ Тарас А.Е., Сельченко К.В. Психология экстремальных ситуаций. — Минск: Харвест, 2000. С.-27

последствиям стресса относят временные или постоянные изменения в поведении человека.

Имеет значение для исследования условий профессиональной деятельности понятие «сопротивляемость стрессу» или «толерантность» — понимаемое как «способность переносить трудные ситуации без дезорганизации поведения; ...нереагирование эмоциональным возбуждением в условиях стресса, ...отсутствие значительных отрицательных эмоций, страха, гнева, тревоги». ²⁵

Следовательно, к особенностям профессиональной деятельности психолога предъявляются требования как к ее организации (например, особенности оказания психологической помощи населению), так и к психологической готовности. Эффективные действия психолога сопровождаются информированностью о ситуациях, явлениях, происходящих процессах, быстротой реакции, адекватной ситуации скоростью мышления, способностью к прогнозированию и предвосхищению событий, аутентичностью, уравновешенностью, саморегуляцией, самоанализом, внимательностью, наблюдательностью, согласованностью действий, целесообразной активностью, умением находиться в ситуации неопределенности, быть «здесь и сейчас».

²⁵ Тарас А.Е., Сельченко К.В. Психология экстремальных ситуаций. — Минск: Харвест, 2000. С.-28

1.3 Особенности эмоционального выгорания у психологов

Эмоциональное выгорание рассматривается нами в аспекте практической, профессиональной деятельности психолога. Наиболее характерно проявление этого синдрома для представителей коммуникативных и помогающих профессий системы «человек — человек», к которым и относится профессия психолога.

Психологическая работа предъявляет жесткие требования к психофизиологическим особенностям психолога и предполагает научно-обоснованные методы отбора, адаптации специалистов по психологической работе и меры профилактики эмоционального выгорания. На сегодняшний день насчитывается незначительное число работ, посвященных изучению стрессоустойчивости в профессиональной деятельности психологов, что свидетельствует о недостаточном внимании, уделяемом исследователями разработке данной проблемы. Вместе с тем совершенно очевидно, что именно работа с людьми, в силу предъявляемых профессиональной деятельностью высоких требований, особой ответственности и эмоциональных нагрузок, потенциально содержит в себе опасность тяжелых переживаний, связанных с рабочими ситуациями, и вероятность возникновения профессионального стресса.

Профессия психолога требует большой эмоциональной нагрузки, ответственности. Постоянные стрессовые ситуации, в которые попадает психолог в процессе сложного социального взаимодействия с клиентом, постоянное проникновение в суть проблем клиента оказывают негативное воздействие на здоровье психолога.²⁶

Формирование эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психолога может быть связано с такими факторами, как специфическое психоэмоциональное и физическое состояние клиентов:

²⁶ Елдышова, О.А. Проблема «выгорания» в профессиональной деятельности психолога и способы профилактики / О.А. Елдышова.— М.: Наука, 2006.— 126 с.

тягостные переживания, страдания людей, депрессивные состояния, состояния безысходности. Всегда трудно работать с людьми, принимая их горе, боль, проблемы. Эмоциональные перегрузки приводят к повышению раздражительности, враждебности по отношению к поведенческим особенностям клиентов.²⁷

В своей профессиональной деятельности психолог должен ориентироваться на ценность другого человека, адекватно оценивая свои возможности в оказании помощи клиенту, неся ответственность за свои профессиональные действия.

Основным «орудием труда» психолога является его собственная личность. Для того чтобы оказывать эффективную помощь другим людям, необходимо хорошо осознавать не только уровень собственной личностной и профессиональной зрелости, но и собственное психоэмоциональное состояние. Как установлено многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных ученых, работа психолога связана с большими нервно-психическими нагрузками.

Однако, чрезмерно отдаваясь своей профессии, специалист может загнать себя в ловушку эмоциональной зависимости от работы, и в какой-то момент понимает, что дальше нести этот груз он больше не может. Тогда он «ломается» и начинает осознавать, что исчерпал все ресурсы, истощен и морально, и физически. Появляются сомнения в полезности своей деятельности, снижается самооценка, возникают переживания по поводу своей профессиональной и личной несостоятельности.

Исследование, проведенное Водопьяновой Н.Е. и Старченковой Е.С. с целью рассмотрения, частоты переживания эмоционального выгорания у специалистов различных профессий показало, что фактически во всех сферах работников профессий социальной направленности, имеется довольно большое количество лиц с высоким и средним показателями эмоционального

²⁷ Молоканов, М.В. Личностные компоненты успешности практического психолога / М.В. Молоканов.— М.: Наука, 1994.— 276 с.

выгорания. Профессии социального типа, структурным звеном которых являются продолжительные, эмоциональные и когнитивно-сложные ситуации общения с другими людьми, предъявляют высокие требования к качеству общения и к высокой коммуникативной компетентности, поскольку от данных условий в наибольшей мере зависят не только результат данного взаимодействия, но и перспективы будущих интерперсональных контактов.

Эмоциональное выгорание представляет собой острое кризисное состояние, свойственное людям, постоянно сталкивающимся с отрицательными переживаниями других людей, и в какой-то степени оказываемыми лично вовлеченными в эти переживания. Относительно профессии психолога феномен «эмоционального выгорания» рассматривается как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми.²⁸

Когда психолог оказывается в состоянии эмоционального выгорания, он мечтает избавиться от надоевших клиентов. Если это невозможно, то во всяком случае, как можно сильнее отгородиться от них. Но не стоит забывать, что одним из основных качеств личности психолога является гуманность. Поэтому борьба с эмоциональным выгоранием за счет устранения в себе этого качества, может привести к тому, что человек перестает быть психологом вообще.

Известный психолог Р. Загайнов говорил: «Психолог потому и должен идти в жизнь, в практику, чтобы видеть вблизи эту жестокую борьбу человека за лучшую жизнь и чувствовать его боль! И тогда в личности психолога обязательно и ускоренными темпами образуется фундаментальное личностное качество – гуманность. Без этого фундамента человек не может состояться как психолог, без него он не нужен в трудную минуту другому. И именно гуманность, любовь к человеку, чувство долга перед ним поможет

²⁸ Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005. — 412 с.

выстоять и самому психологу в его трудную минуту, когда он ощутит всю тяжесть груза проклятий своей профессии».²⁹

В соответствии с определением эмоционального выгорания К. Маслач данный синдром у психолога может быть опознан по трем описанным симптомам:

1) эмоциональное истощение; у психолога появляется хроническая усталость, снижается настроение (иногда при одной только мысли о работе), также наблюдаются расстройства сна, диффузные телесные недуги, усиливается подверженность болезням;

2) деперсонализация / дегуманизация; отношение к коллегам, к клиентам или пациентам становится негативным, даже циничным, появляется чувство вины, специалист выбирает автоматическое функционирование и всячески избегает нагрузок;

3) переживание собственной несостоятельности; психолог страдает от недостатка успеха, признания, а также от потери контроля над ситуацией, постоянно чувствует собственную несостоятельность и чрезмерность предъявляемых к нему требований.³⁰

Среди психологов эмоциональному выгоранию наиболее подвержены люди, имеющие низкий уровень профессиональной защищенности. Например, отсутствие профессионального образования и систематического повышения квалификации, невозможность участия или нерегулярное участие в балинтовских и супервизорских группах, молодой возраст, отсутствие жизненного опыта и опыта практической работы в данной области.

Помимо особенностей профессиональной деятельности, эмоциональному выгоранию способствует ряд личностных особенностей психолога. Личностные особенности во многом определяют успешность, либо неуспешность адаптации, и, в то же время, сама адаптация является мощным стимулом для развития личности. Очевидно, что личностные особенности

²⁹ Загайнов Р.М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога. – М.: Смысл, 2001. – 571 с.

³⁰ Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.

формируют в каждом отдельно взятом случае уникальные, неповторимые целостные комплексы, которые, в зависимости от их природы, могут быть отнесены к чертам характера, темперамента, социально-психологических свойств личности.

Для развития эмоционального выгорания важно и то, как практический психолог преодолевает стресс. Исследования показывают, что наиболее уязвимы те, кто реагирует на него агрессивно, несдержанно, противостоят ему любой ценой. Такие люди склонны недооценивать сложность стоящих перед ними задач и время, необходимое для их решения.³¹

Важное значение для психолога и его организма имеет свойство противостоять не только факторам, вызывающим стресс, но и к воздействию длительных стрессов, что определенным образом относится к эмоциональному выгоранию. К. Кондо считает, что страстно, с особым интересом работающие, долгое время помогая другим, начинают чувствовать разочарование, так как не удается достичь ожидаемого эффекта. Такая работа сопровождается чрезмерной потерей психологической энергии и приводит к психосоматической усталости и эмоциональному истощению, и как результат – беспокойство, раздражение, гнев, пониженная самооценка на фоне учащенного сердцебиения, головных болей, нарушения сна, а также семейные проблемы.³²

По мнению А. Пайнс, Э. Аронсон, К. Маслач, П. Торнтон наиболее важные личностные характеристики, способствующие развитию эмоционального выгорания – это повышенная личностная тревожность, низкая самооценка, склонность к чувству вины, выраженная эмоциональная лабильность, пассивные избегающие стратегии выхода из сложных ситуаций, экстернальный локус контроля.³³

³¹ Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. / Н. Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб: Питер, 2005. – 336 с.

³² Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. / Т. В. Форманюк / Вопросы психологии, №6, 1994.

³³ Папанова, О.А. Психолого-педагогические условия профилактики синдрома эмоционального выгорания у студентов, будущих социальных работников: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Папанова Ольга Анатольевна. – Курск, 2008. – 175 с

Локус контроля является устойчивым свойством индивида и формируется в процессе его социализации. Склонность приписывать результаты деятельности внешним факторам называется «внешний локус контроля» (экстернальность). Приписывание результатов деятельности внутренним факторам называется «внутренний локус контроля» (интернальность). Экстернальность связывают с плохой адаптацией, возможно потому, что человек не верит в то, что его судьба зависит от него самого и это приводит к возникновению синдрома эмоционального выгорания. Исследования показывают, что у людей с экстернальным локусом контроля чаще бывают психологические проблемы, чем у людей с интернальным. Э. Фарес сообщает, что тревога и депрессия у экстерналов выше, а самоуважение ниже, чем в интерналов.³⁴

Люди, которым присущий внутренний локус контроля, более уверены в себе, последовательны и настойчивы в достижении поставленной цели, склонны к самоанализу, уравновешены, общительны, дружелюбны и независимы, а внешний – наоборот, уверены в своих возможностях, неуравновешенные, тревожные, подозрительные, агрессивные. Итак, локус контроля является чрезвычайно важной характеристикой личности психолога, а его уровень влияет на осуществление им различных действий в процессе жизнедеятельности, а также на их успешность и эффективность.

Еще одной особенностью личности психолога, склонной к эмоциональному выгоранию, является приверженность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, формализация контактов. Как правило, такие люди тяжело перестраивают свои жизненные планы, поведенческие стереотипы, поэтому самостоятельно редко могут справиться с проблемой эмоционального выгорания.³⁵

³⁴ Акимова, М.Н. Актуальные проблемы деятельности педагога-психолога / М.Н. Акимова. – Самара: СИПКРО, 2001. – 110 с.

³⁵ Воробьева, М.А. Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания: дис. канд. психол. наук 19.00.07 / Воробьева Марина Анатольевна. – Екатеринбург, 2008. – 231 с.

Личностные черты эмоциональной неустойчивости, робости, подозрительности, склонности к чувству вины, консерватизма, импульсивности, напряженности, интроверсии имеют определенное значение в формировании синдрома эмоционального выгорания.³⁶

Перечень личностных качеств, способствующих развитию синдрома эмоционального выгорания Е. Махер дополняет авторитаризмом и низким уровнем эмпатии. Тем самым вступают в противоречие данные о связи высокого уровня сострадания и выгорания данным о связи низкого уровня эмпатии с высоким уровнем выгорания. Больше всего риску возникновения эмоционального выгорания подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе.

Еще одна, самая уязвимая категория эмоционального выгорания – это психологи, с головой погружаемые в работу, обесценивающие и отодвигающие на второй план свои потребности. Они склонны таким путем бежать от проблем, возникающих в личной жизни. В своем стремлении к идеалу такие специалисты становятся чрезмерно увлечены работой. Они испытывают сильную потребность быть необходимыми и важными. Как правило, они очень зависят от внешних оценок, особенно одобрения.³⁷

М. Барабанов считает, что к эмоциональному выгоранию скорее всего приводит позиция профессионала, соблюдающего четыре мифа: мне нельзя ошибаться; я должен быть сдержанным; я не имею права быть предвзятым; я обязан быть во всем примером для подражания.³⁸

Н. Аминов характеризует проявление взаимосвязи индивидуальных различий в предрасположенности к развитию синдрома эмоционального выгорания с типологическими свойствами нервной системы (слабостью, лабильностью), что может, по его мнению, косвенно свидетельствовать о

³⁶ Папанова, О.А. Психолого-педагогические условия профилактики синдрома эмоционального выгорания у студентов, будущих социальных работников: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Папанова Ольга Анатольевна. – Курск, 2008. – 175 с.

³⁷ Дудяк В. Эмоциональное выгорание / В. Дудяк. – К.: Главник, 2007. – 126 с.

³⁸ Барабанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» / М.В. Барабанова // Вестник Моск. ун-та. Сер. «Психология», 1995. – №1. – С. 54

существовании природных предпосылок устойчивости к эмоциональному выгоранию.³⁹

Индивидуальные характеристики человека (установки, потребности, интересы, особенности интеллекта и др.) значительно влияют на выбор профессии и ход профессиональной адаптации. Возможно, личностные особенности психолога не является главной причиной, запускающей процесс выгорания. Но, вероятно, может быть выделена своеобразная личностная «склонность» к выгоранию. Отдельные качества личности психолога, играющие определенную роль в формировании синдрома эмоционального выгорания (стратегии сопротивления стрессу, локус контроля, самооценка, агрессивность, тревожность, эмоциональная сензитивность и т.д.) могут быть объединены в общих типах личности.

А. Пайнс исследовала связь эмоционального выгорания с мотивацией. В расчет брались разные мотивы трудовой деятельности: удовлетворенность заработной платой, ощущение значимости себя на рабочем месте, профессиональное продвижение, автономия и уровень контроля со стороны руководства. Исследования показали, если работа оценивается как незначимая в глазах и возникает неудовлетворенность профессиональным ростом, то синдром эмоционального выгорания развивается быстрее. Также люди, испытывающие неудовлетворенность профессиональным ростом и недостаток автономии, больше подвержены выгоранию.⁴⁰

Таким образом, можно выделить основные особенности эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психологов:

1. Личностные качества психолога. Для минимизации эмоционального выгорания для психолога важны такие качества, как стрессоустойчивость, умение противостоять воздействию длительных стрессов, гибкость мышления, готовность к разочарованию, когда не удается достичь ожидаемого эффекта.

³⁹ Аминов, Н. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей / Н. Аминова // Вопросы психологии. – 1998. – №5. – С.71-77.

⁴⁰ Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии, №6, 1994.

Также психологу необходимо обладать высокой самооценкой, уверенностью в своих силах и способностях. К личностным качествам психолога, способствующим развитию эмоционального выгорания можно отнести консерватизм, авторитарность, низкий уровень эмпатии, импульсивность, склонность к самообвинению.

2. Особая ответственность за свою профессиональную деятельность. Осознание того, что в руках психолога душа, психика, а порой и жизнь человека, приводит к высоким требованиям к себе и своей деятельности, к чрезмерной отдаче работе и к последующему моральному и физическому истощению профессионала.

3. Высокие эмоциональные нагрузки. Постоянное сложное социальное взаимодействие с разными людьми, личностная вовлеченность в тягостные переживания, страдания, депрессивные состояния клиентов приводят к эмоциональным перегрузкам психолога.

4. Разнообразие профессиональных ситуаций, в которых психологу необходимо быть компетентным. Психолог никогда не знает с какой проблемой он столкнется и хватит ли у него знаний, навыков и инструментов для того чтобы помочь клиенту.

5. Завышенные требования к своей личности. Желание быть идеалом и примером в глазах других людей приводит к отрицанию психологом проблем в своей жизни. Для того чтобы «держать марку» специалист затрачивает огромное количество энергии и сил, а быть идеальным не дано никому.

6. Организационные факторы работы психолога. Сюда можно отнести столкновение с рутинной ежедневной работы, противоречащей первоначальному романтическому образу профессии психолога, а также нестабильную организационную сторону деятельности, связанную с тем, что при всех попытках планировать свой график психолог никогда не может с точностью предугадать объем работы.

Основной особенностью профессиональной деятельности психолога является ее сфера — «человек-человек». Следовательно, отношение к себе, к

другому человеку, к жизни, к профессии — сердцевина профессиональной деятельности психолога. Осознание ценности и значимости отношения является залогом эффективной профессиональной деятельности психолога в любых условиях. «Именно ценности отношения активизируют силу духа, ответственность и позволяют человеку преодолевать сложные ситуации».⁴¹

⁴¹ Иванова Е. М. Психология профессиональной деятельности. — М.: ПЕР СЭ, 2006.

Выводы по первой главе

В целом теоретические подходы к объяснению эмоционального выгорания в зарубежных и отечественных исследованиях можно разделить на три общих направления:

1) индивидуально-психологический подход: в нем подчеркивается характерное для некоторых людей несоответствие между слишком высокими ожиданиями от работы и действительностью, с которой им приходится сталкиваться ежедневно;

2) социально-психологический: причиной феномена эмоционального выгорания считается специфика самой работы в социальной сфере, отличающаяся большим количеством нагружающих психику неглубоких контактов с разными людьми;

3) организационно-психологический: причина синдрома связывается с типичными проблемами личности в организационной структуре — недостатком автономии и поддержки, ролевыми конфликтами, неадекватной или недостаточной обратной связью руководства и отдельного работника и т. д.

Эмоциональное выгорание представляет собой механизм психологической защиты личности в условиях интенсивной деятельности и является реакцией организма на истощение в виде личной отстраненности и в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия, приводящий к деформации личности и приобретению функционального стереотипа в следствие продолжительной эмоциональной нагрузки.

Эмоциональное выгорание проявляется в разнообразной симптоматике: физической, психологической, социальной. К числу физических симптомов эмоционального выгорания относятся усталость, физическое утомление вплоть до полного истощения сил, нарушение сна или аппетита, плохое самочувствие и объективное ухудшение состояния здоровья. Психологические симптомы

эмоционального выгорания: изменения в эмоциональной (эмоциональная холодность, безразличие, беспомощность, раздражительность, тревога, вина и т.д.) и интеллектуальной (цинизм, отсутствие интереса к новому в профессии, отказ от самообразования и т.д.) сферах. Социальные изменения затрагивают сложившуюся систему социальной активности и проявляются в ухудшении отношений с близкими, разрушении прежних привычек и хобби, ограничении сферы общения, ощущении непонимания и отсутствия поддержки.

В профессиональной деятельности психолога есть множество особенностей, которые могут выступать факторами риска развития эмоционального выгорания.

К таким особенностям относятся:

- большое количество контактов с разнообразными людьми, предполагающее огромный пласт информации, впечатлений и эмоциональных переживаний, в том числе негативных эмоций, полученных от клиента, что создает постоянный фон психического напряжения;

- столкновение с рутинной ежедневной работой, противоречащей первоначальному романтическому образу профессии психолога;

- нестабильная организационная сторона деятельности, связанная с тем, что при всех попытках планировать свой график психолог никогда не может с точностью предугадать объем работы;

- разнообразие профессиональных ситуаций, которое приводит психолога к размышлениям о границах своей компетентности (как ни странно, по мере накопления профессионального опыта у психолога зачастую уверенность в своем профессионализме не нарастает, а снижается, поскольку оказывается, что имеющихся к данному моменту в его арсенале профессиональных сценариев недостаточно);

- помимо особенностей профессиональной деятельности, эмоциональному выгоранию способствует ряд личностных особенностей психолога. Обобщая многочисленные исследования, направленные на изучение взаимосвязи выгорания и личностных особенностей, в качестве

основной детерминанты эмоционального выгорания следует выделить такие социально-психологические характеристики личности, как ее адаптативные возможности (например, социальная адаптация личности), стрессоустойчивость (эмоциональная устойчивость личности), социальная активность и ряд других.

2. Эмпирическое исследование эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психолога

2.1 Организация эмпирического исследования

Выборку составили 48 психологов города Уфы со стажем профессиональной деятельности от 7 до 10 лет. Возраст психологов 30 - 39 лет, все женщины, образование высшее.

Была выдвинута следующая гипотеза: предполагается, что на развитие эмоционального выгорания оказывают влияние личностные качества психологов, а именно эмоциональная нестабильность, конформность, экстернальный локус контроля.

Для решения задач исследования были использованы следующие методики исследования:

1). "Методика диагностики уровня эмоционального выгорания" В.В. Бойко.

В.В. Бойко дал определение эмоциональному выгоранию, по его мнению - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Данная методика позволяет диагностировать ведущие симптомы "эмоционального выгорания" и определить, к какой фазе развития они относятся: "напряжения", "резистенции", "истощения". Оперировав смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования эмоционального выгорания, можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации.

Методика состоит из 84 пунктов, позволяющих диагностировать три фазы "эмоционального выгорания": напряжение, резистенция и истощение. (См. Приложение 1). Каждая фаза диагностируется на основе четырех,

характерных для нее симптомов.(См. табл. 2.1). С помощью «ключа» осуществляются расчёты: определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов выгорания. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования выраженности симптома. Высчитывается сумма всех двенадцати симптомов и определяется итоговый показатель эмоционального выгорания.

Таблица 2.1

Симптомы эмоционального выгорания в соответствии с фазами эмоционального выгорания

ФАЗА	№	СИМПТОМ
НАПРЯЖЕНИЕ	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств
	2	Неудовлетворенность собой
	3	"Загнанность в клетку"
	4	Тревога и депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ	1	Неадекватное эмоциональное реагирование
	2	Эмоционально-нравственная дезориентация
	3	Расширение сферы экономии эмоций
	4	Редукция профессиональных обязанностей
ИСТОЩЕНИЕ	1	Эмоциональный дефицит
	2	Эмоциональная отстраненность
	3	Личностная отстраненность (деперсонализация)
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения

Методика В.В. Бойко позволяет увидеть детальную картину эмоционального выгорания. Показатель выраженности каждого симптома находится в пределах от 0 до 30 баллов.

По каждой стадии возможна оценка от 0 до 100 баллов. Однако, сопоставление полученных баллов по фазам не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы (См. Приложение 1).

2) 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла

Опросник Кеттелла (16-факторный личностный опросник; 16-ФЛО) является одним из наиболее распространенных анкетных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности. Он разработан под руководством Р.Б. Кеттелла, согласно теории личностных черт, которого, личность описывается как состоящая из стабильных, устойчивых, взаимосвязанных элементов (свойств, черт), определяющих ее внутреннюю сущность и поведение.

Отличительной чертой данного опросника является его ориентация на выявление относительно независимых 16 факторов (шкал, первичных черт) личности. Данное их качество было выявлено с помощью факторного анализа из наибольшего числа поверхностных черт личности, выделенных первоначально Кеттеллом. Каждый фактор образует несколько поверхностных черт, объединенных вокруг одной центральной черты (См. Приложение 2).

Методика представляет собой вариант личностного опросника, предназначенного для измерения 16-ти личностных факторов, обозначенных соответствующими латинскими буквами:

- 1-й фактор (А): замкнутый - общительный;
- 2-й фактор (В): мышление конкретное, ограниченное – абстрактное;
- 3-й фактор (С): эмоционально неустойчивый - устойчивый;
- 4-й фактор (Е): зависимый от группы – самостоятельный;
- 5-й фактор (F): серьезный – беспечный;
- 6-й фактор (G): с выраженным «Я» - непринципиальный;
- 7-й фактор(Н): робкий – склонный к риску;
- 8-й фактор(J): жесткий – мягкий;
- 9-й фактор:(L): доверчивый – подозрительный;
- 10-й фактор: (M): практичный – с богатым воображением;
- 11-й фактор (N): прямолинейный – гибкий;
- 12-й фактор(О): спокойный – беспокойный;
- 13-й фактор (Q1): склонный к новаторству – консервативный;

14-й фактор (Q2): уступчивый – напористый;

15-й фактор (Q3): спонтанный – контролирующий себя;

16-й фактор (Q4): спокойный – напряженный;

Кроме того, выявляется качество (MD): лживый – правдивый.

Обработка результатов осуществляется в соответствии с «ключом». Оценка ответов на вопросы по факторам (первая цифра – номер вопроса, затем стоимость ответов в очках по А, В и С). Полученные баллы переводятся в стены по специальной таблице. Средний показатель составляет 5,5 стена. Таким образом, стены 5 и 6 будут считаться средними, 4 и 7 – слегка отклоняющимися (соответственно ниже или выше); 2,3,6,9 – сильно отклоняющимися, а 1 и 10 – крайними случаями. Из имеющихся показателей по всем 16-ти факторам строится «профиль личности» в графическом варианте, по которому интерпретируются результаты исследования.

3) Методика «Определение уровня субъективного контроля личности». Тест – опросник УСК (Е.Ф.Бажин, Е.А.Голынкина, А.М.Эткинд).

Опросник состоит из 7 шкал, содержит 44 пункта, измеряет локус контроля личности в различных сферах жизнедеятельности:

Шкала Ио – общая интернальность;

Шкала Ид – интернальность в области достижений;

Шкала Ин - интернальность в области неудач;

Шкала Ис – интернальность в семейных отношениях;

Шкала Ип – интернальность в производственных отношениях;

Шкала Им – интернальность в межличностных отношениях;

Шкала Из – интернальность в отношении здоровья и болезни.

Испытуемым предлагается ответить на каждый пункт опросника, используя (отмечая на бланке) одну из градаций 7-балльной шкалы:

полностью -3 -2 -1 0 1 2 3 полностью
не согласен ----- согласен

Обработка результатов проводится в соответствии с «ключом», суммируя ответы на пункты в столбцах «+» со своим знаком, ответы в столбцах «-» с обратным знаком. После полученных сырых баллов по шкалам следует перевести их в 10-ти балльную систему стандартных оценок-стенов. В этой системе средняя по нормативной выборке принимается за 5,5 стенов, а половина стандартного отклонения приравнивается к 1 стену. По окончании обработки полученные результаты переносятся на графическую систему «профиля УСК», на котором прямая линия, проходящая через 5,5 стенов, соответствует норме. Отклонения вверх по отдельным шкалам свидетельствуют об интернальном типе контроля над соответствующими ситуациями, отклонении вниз – об экстернальном типе контроля. Таким образом, можно оценить, как общий тип контроля, так и соотношение показателей по отдельным шкалам между собой (См. Приложение 3).

Испытания проводились посредством электронных средств коммуникации. Испытуемые получали стимульный материал в виде опросников по электронной почте, заполняли бланки и высылали тем же образом.

2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

1. Результаты диагностики выраженности эмоционального выгорания по методике В. Бойко.

На рисунке 2.1 мы видим, что у большинства психологов (46%) на момент испытания уже сформирована фаза резистенции. Это говорит о развитии у данных специалистов психологических защит и механизмов сопротивления.

Фаза напряжения у большинства психологов (50%) не сформирована, также как и фаза истощения (43%).

У каждого третьего психолога в стадии формирования находятся все три фазы: напряжение (32%), резистенции (32%), истощения (36%), это говорит о том, что большинство психологов испытывают в процессе профессиональной деятельности психоэмоциональное напряжение и стресс, которые провоцируют развитие симптомов эмоционального выгорания.

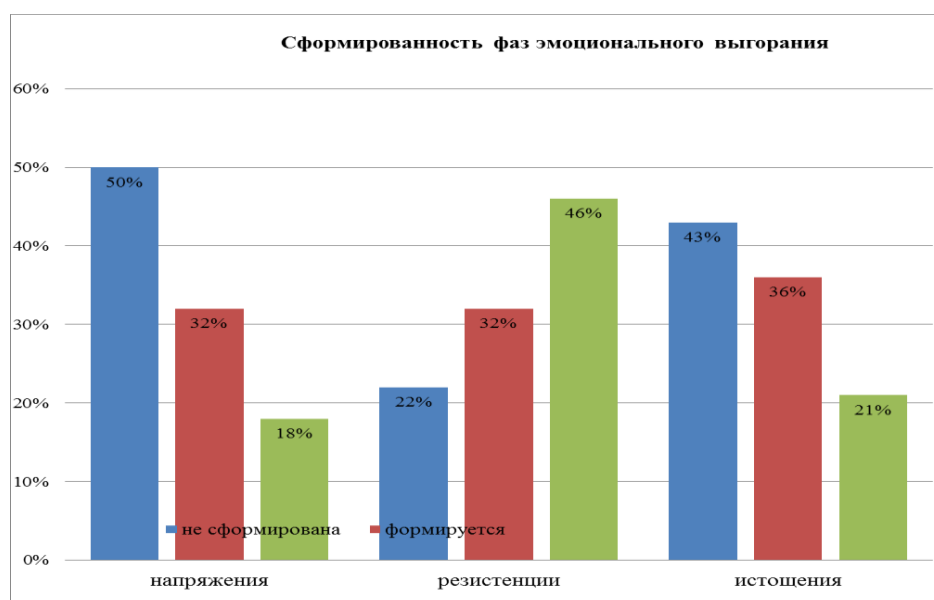


Рис 2.1. Сформированность фаз эмоционального выгорания у психологов.

Далее рассмотрим степень сформированности у психологов отдельных симптомов эмоционального выгорания в соответствии с фазами. Анализ симптомов фазы напряжения показал, что у 57% психологов сформирован симптом эмоционального выгорания "переживание психотравмирующих обстоятельств". (табл.2.2) В фазе напряжения данный симптом является наиболее выраженным у психологов и проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы, раздражение ими постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений "выгорания". У 25% психологов данный симптом находится в фазе формирования.

Таблица 2.2

Сформированность симптомов фазы напряжения эмоционального выгорания у психологов (%).

№	Симптомы	Не сформирован	Формируется	Сформирован
1	Переживание психотравмирующих обстоятельств	18	25	57
2	Неудовлетворенность собой	82	14	3
3	"Загнанность в клетку"	72	11	18
4	Тревога и депрессия	50	29	21
Фаза напряжения		50	32	18

Мы видим, что синдром «неудовлетворенность собой» сформирован у 3% психологов. Можно предположить, что эти психологи испытывают недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. В данном случае действует механизм «эмоционального переноса» - энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. Таким образом впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают ее вновь и вновь переживать психотравмирующие элементы профессиональной деятельности.

В этой схеме особое значение имеют внутренние факторы, способствующие появлению эмоционального выгорания: повышенная совестливость и чувство ответственности, интенсивная интериоризация обязанностей, роли, обстоятельства деятельности. На начальных этапах эмоционального выгорания эти симптомы провоцируют напряжение, а на последующих активируют психологическую защиту. У большинства испытуемых психологов данные симптомы не сформированы.

У 18% психологов сформирован симптом «загнанности в клетку». Данный симптом является логическим продолжением развивающегося стресса. Наступает состояние интеллектуально-эмоционального тупика. То есть психотравмирующие обстоятельства влияют на психологов, и притом, что устранить их не представляется возможным, они переживают чувство безысходности.

В результате исследования мы выяснили, что симптом «тревога и депрессия» сформирован у 21% психологов, а у большинства испытуемых (50%), он не сформирован. Этот симптом обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают сильные переживания психологами ситуационной или личностной тревоги, а также провоцирует возникновение разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности и в своем призвании помогать людям.

Результаты диагностики сформированности симптомов фазы напряжения эмоционального выгорания графически представлены на рисунке 2.2.

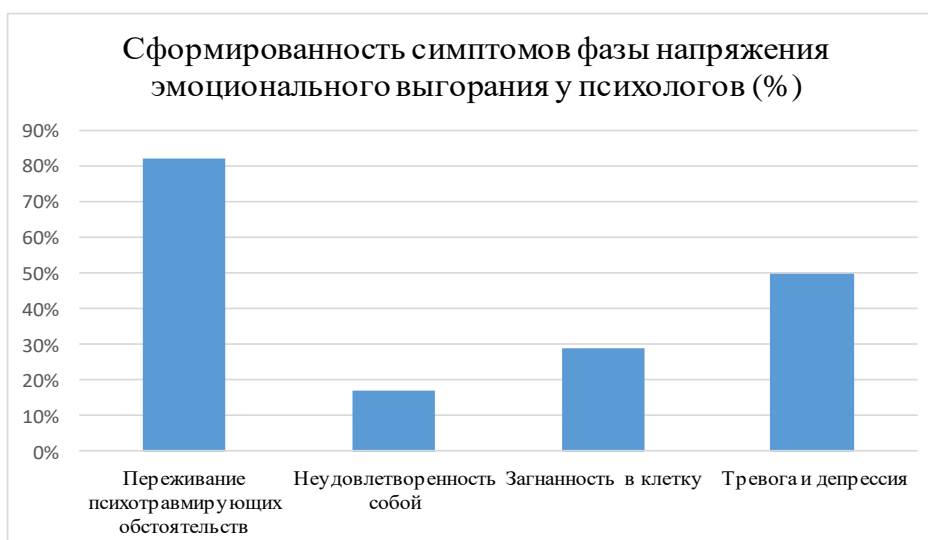


Рис.2.2. Сформированность симптомов фазы напряжения эмоционального выгорания у психологов (%).

По результатам анализа видно, что фаза резистенции, сформирована у большинства психологов. В таблице 2.3 представлены результаты диагностики симптомов фазы резистенции. Подробнее остановимся на рассмотрении сформированности отдельных ее симптомов.

Таблица 2.3

Распределение психологов по сформированности симптомов фазы резистенции эмоционального выгорания у психологов (%).

№	Симптомы	Не сформирован	Формируется	Сформирован
1	Неадекватное эмоциональное реагирование	14	29	57
2	Эмоционально-нравственная дезориентация	32	39	29
3	Расширение сферы экономии эмоций	46	21	33
4	Редукция профессиональных обязанностей	25	28	46
Фаза резистенции		22	32	46

Мы обнаружили, что симптом «неадекватного эмоционального реагирования» является наиболее выраженным в данной фазе, он сформирован у 57% психологов, а у 29% испытуемых он находится в стадии формирования. Выраженность данного синдрома является несомненным признаком эмоционального выгорания, он показывает, что специалисты перестают улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися

явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, демонстрируя последнее.

В ходе исследования выяснилось, что у 29% психологов выражен симптом «эмоционально-нравственной дезориентации», в то время как у большинства испытуемых он находится в стадии формирования. Данный симптом как бы углубляет неадекватную реакцию в отношениях с клиентами и коллегами.

Следовательно, большая часть психологов испытывают потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, они защищают свою стратегию. При этом могут звучать такие суждения: "это не тот случай, чтобы переживать", "такие люди не заслуживают доброго отношения", "почему я должен за всех волноваться". Подобные мысли и оценки говорят о том, что нравственные чувства психолога остаются в стороне.

У 33% психологов сформирован симптом «расширения сферы экономии эмоций», у 21% испытуемых он находится в стадии формирования, а у 46% он не сформирован.

Наличие данного симптома, говорит о пресыщении общением на работе. Можно сделать вывод, что психологи, обладающие этим симптомом, устают на работе от контактов, разговоров, ответов на вопросы, и им уже не хочется общаться даже с домашними и друзьями. И часто именно близкие люди становятся первой «жертвой» эмоционального выгорания профессионала. Нормы и правила приличия сдерживают людей от срывов на работе и в общественных местах, и истинные эмоции выплескиваются на родных и близких людей.

В данной выборке у 46% психологов сформирован симптом «редукции профессиональных обязанностей», у 28% испытуемых данный симптом находится в стадии формирования. Редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Результаты исследования сформированности симптомов фазы резистенции синдрома эмоционального выгорания представлены на рисунке 2.3.



Рис. 2.3. Сформированность симптомов фазы резистенции синдрома эмоционального выгорания у психологов (%).

Распределение психологов по уровню сформированности симптомов фазы истощения приведено в таблице 2.4.

Таблица 2.4

Сформированность симптомов фазы истощения эмоционального выгорания у психологов (%).

№	Симптомы	Не сформирован	Формируется	Сформирован
1	Эмоциональный дефицит	43	28	29
2	Эмоциональная отстраненность	50	21	29
3	Личностная отстраненность	46	25	29
4	Психосоматические и психовегетативные нарушения	61	18	21
Фаза истощения		43	36	21

Мы видим, что у большинства испытуемых фаза истощения не сформирована. Данная фаза характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы.

Эмоциональная защита в форме эмоционального выгорания становится неотъемлемым атрибутом личности.

Из таблицы 2.4 мы видим, что симптом «эмоционального дефицита» не сформирован у 43% психологов, а у 29% данный симптом на момент исследования уже сформировался. Данный симптом проявляется в уверенности, что эмоционально человек уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы - дополняют симптом «эмоционального дефицита». Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму: все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные.

Симптом «эмоциональной отстраненности» сформирован у 29% психологов, у 21% симптом формируется, при этом у большинства испытуемых данный симптом не сформирован. В случае сформированности данного симптома можно говорить о том, что психологи полностью исключают эмоции из сферы профессиональной деятельности. Почти ничто не вызывает их эмоционального отклика, почти ничего не волнует - ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы работы эмоциональная защита. Специалист постепенно учится работать как робот, как бездушный автомат, в то время как в других сферах он живет полнокровными эмоциями.

Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации» сформирован у 29 % психологов, у большинства испытуемых он также как и предыдущий симптом не сформирован.

Данный симптом проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку - субъекту

профессионального действия. Клиент или пациент тяготит своими проблемами, потребностями, психологу становится неприятно его присутствие, сам факт его существования.

Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» сформирован у 21% психологов. Данный симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства: многое из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о клиентах или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний.

Результаты исследования сформированности симптомов фазы истощения синдрома эмоционального выгорания психологов представлены на рисунке 2.4.

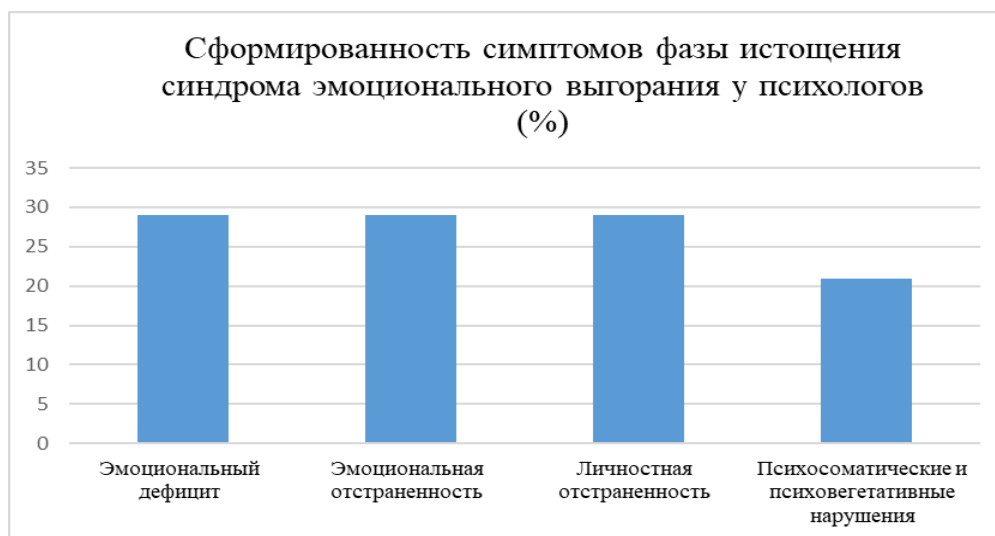


Рис. 2.4. Сформированность симптомов фазы истощения синдрома эмоционального выгорания у психологов (%).

Таким образом, в ходе диагностики эмоционального выгорания мы установили что, наиболее выраженными у психологов являются такие симптомы эмоционального выгорания как переживание психотравмирующих обстоятельств (у 57% - сформировавшийся симптом), неадекватное

эмоциональное реагирование (у 57% - сформировавшийся симптом), редукция профессиональных обязанностей (сложившийся симптом у 46%),

Наименее выраженными симптомами эмоционального выгорания у испытуемых являются неудовлетворенность собой (сложившийся симптом - у 3%) и "загнанность в клетку" (сложившийся симптом - у 18%).

Далее представляется необходимым проанализировать сформированность фаз эмоционального выгорания. Результаты исследования представлены на рисунке 2.5.

Анализ сформированности фаз у психологов показал, что среди них преобладают испытуемые, у которых полностью не сформирована ни одна фаза (45%), также мы видим, что одна фаза сформирована у 30% психологов, все фазы сформированы у 11% испытуемых, а у 14 % испытуемых сформированы только 2 фазы.

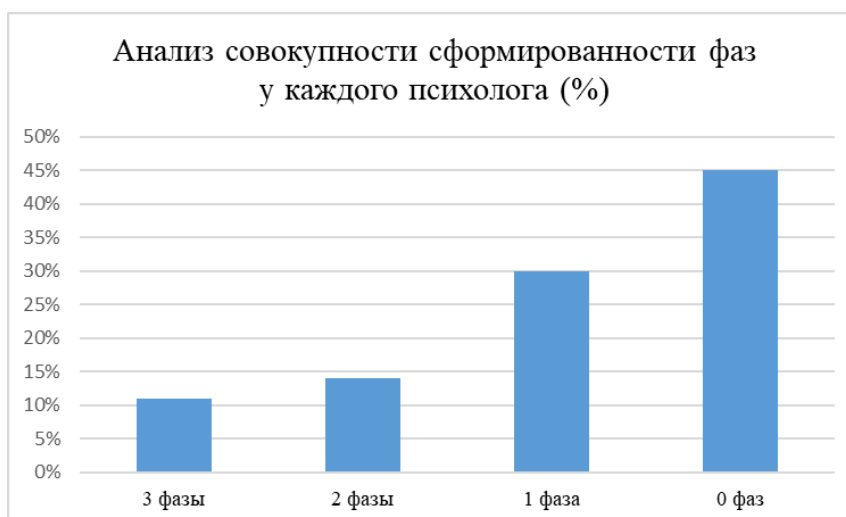


Рис. 2.5. Результаты анализа совокупности сформированности фаз у каждого психолога (%).

Следующим этапом предлагается разделить испытуемых психологов на две группы для дальнейшего исследования взаимосвязи личностных особенностей и эмоционального выгорания. В первую группу войдут испытуемые, у которых выявлено эмоциональное выгорание. Во вторую группу войдут психологи, у которых по результатам методики В.В. Бойко эмоциональной выгорание не сформировалось.

2. Результаты психологического тестирования психологов по 16-факторному личностному опроснику Р.Б.Кеттелла.

Анализ факторной структуры личности из анализируемых групп психологов показал следующую картину (рис. 2.6). Психологи с эмоциональным выгоранием имеют значимо различающиеся более высокие показатели по шкалам «замкнутость-общительность», «эмоциональная устойчивость-неустойчивость», «независимость – подчиненность», «смелость - робость», «лживость – правдивость», более низкий показатель по шкале «спокойствие – тревожность».

По остальным шкалам показатели средних значений психологов с синдромом эмоционального выгорания и психологов без симптомов эмоционального выгорания находятся в интервале средних величин.

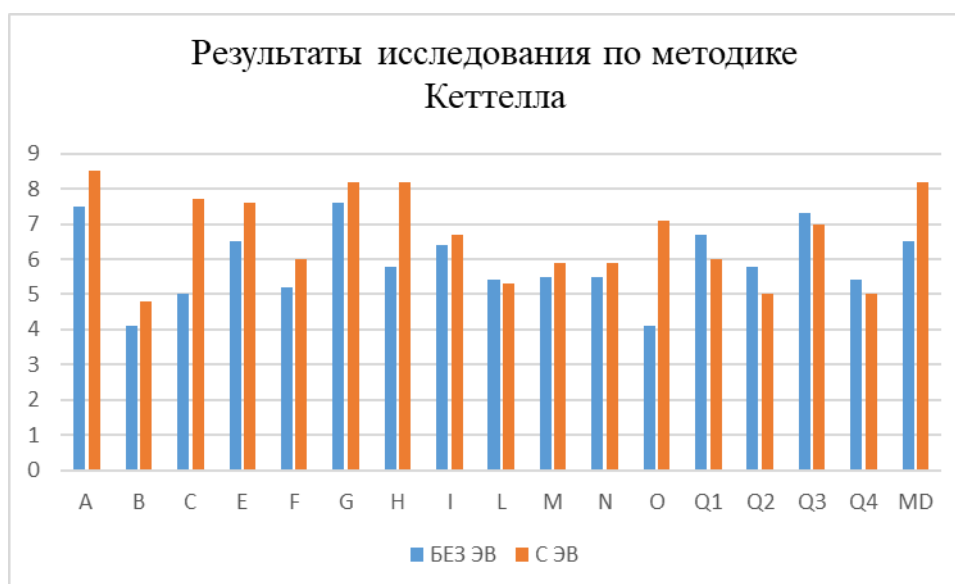


Рис.2.6. Гистограмма средних значений по опроснику Кеттелла

Примечание: Шкала А - «общительность - замкнутость»; Шкала В - «ограниченное мышление - сообразительность»; Шкала С – «эмоциональная устойчивость»; Шкала Е – «независимость - подчиненность»; Шкала F – «озабоченность - беспечность»; Шкала G – «выраженная сила «Я» - беспринципность»; Шкала Н – «смелость - робость»; Шкала I – «податливость - жестокость»; Шкала L – «подозрительность - доверчивость»; Шкала М –

«непрактичность - практичность»; Шкала N – «гибкость - прямолинейность»; Шкала O – «тревожность - спокойствие»; Шкала Q1 – «радикализм - консерватизм»; Шкала Q2 – «самостоятельность - внушаемость»; Шкала Q3 – «высокий самоконтроль – низкий самоконтроль»; Шкала Q4 – «напряженность - релаксация»; Шкала MD – «лживость - правдивость».

При проверке полученных в ходе исследования результатов использовался математический метод t - критерий Стьюдента.

Формула для расчета t-критерия Стьюдента для связанных выборок;

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum d_i^2 - \frac{(\sum d_i)^2}{h}}{h \times (h-1)}}$$

где d_i - разности между соответствующими значениями переменной X и переменной Y, h – количество испытуемых в группе.

Число степеней свободы для связанных выборок определяется по формуле:

$$k = h - 1$$

Наибольшие статистические различия получены по следующим шкалам (См. Приложение 4):

Фактор C- (t эмп. = 3,6) значение t эмп. > значения t кр., при P 1% = 2,660, что свидетельствует об статистически значимых различиях показателя эмоциональной устойчивости у психологов без симптомов эмоционального выгорания и у психологов с синдромом эмоционального выгорания; этот фактор характеризует способность управлять своими эмоциями и настроениями, находить им адекватное объяснение и социально приемлемое выражение. Психологи с высокими баллами по данному фактору эмоционально стабильны, спокойны, выдержаны, даже невозмутимы. Это зрелые личности, с устойчивыми интересами и трезвым, рациональным, объективным взглядом на вещи. Их мало что способно вывести из себя, вплоть до того, что им свойственна некоторая нечувствительность. Психологи,

обладающие низкими баллами по данному показателю, в свою очередь, эмоционально нестабильны: они легко раздражаются, ярко реагируют даже на незначительные вещи или явления. Можно предположить, что для них характерны перепады настроения, они часто меняют интересы. Они могут избегать проблем и конфликтов, быстро утомляться.

Фактор Е ($t_{\text{эмп.}} = 2,1 >$ значения $t_{\text{кр.}}$, при $P 5\% = 2,000$, что свидетельствует о статистически значимых различиях показателя независимости – подчиненности у психологов без симптомов эмоционального выгорания и у психологов с синдромом эмоционального выгорания. Высокие баллы говорят о доминантной личности. Такому психологу свойственно мыслить самостоятельно, не опираясь на общественное или чье-либо еще мнение. Эти специалисты напористы, упрямы (вплоть до проявления агрессии), они не привыкли признавать чужой авторитет. Но в то же время из-за своего поведения они могут вступать в конфликты, вести себя как бунтари. Низкие баллы по данному фактору говорят о том, что психологам данной категории свойственна конформность. С общественной точки зрения у таких людей очень много положительных качеств: они мягки, тактичны, любезны, легко идут на уступки, скромны и послушны. С другой стороны, ими достаточно легко управлять, они легко могут взять на себя чужую вину, часто бывают пассивны и зависимы.

Фактор Н ($t_{\text{эмп.}} = 3,58$, при $t_{\text{кр.}}$, $P 1\% = 2,660$); наиболее тесно связанный с особенностями нервной системы фактор. Можно предположить, что психологам, получившим высокие баллы, свойственна смелость, решительность, предприимчивость, активность в достижении целей. Такие люди идут на риск (иногда – неоправданный), принимают неординарные решения, если есть шанс, что они помогут справиться с проблемой. Такая же смелость распространяется и на социальные контакты: они не стесняются общаться с незнакомцами. Те, у кого баллы низкие, напротив, робкие, осторожные, осмотрительные люди, которые не любят рисковать и испытывают стресс при взаимодействии с незнакомцами. Застенчивы, в

компании предпочитают молчать. Зато они очень чутко реагируют на любые опасности и угрозы.

Фактор О (t эмп. = 6) говорит о статистически значимых различиях показателя тревожности – спокойствия у психологов без симптомов эмоционального выгорания и у психологов с синдромом эмоционального выгорания.

Высокие баллы показывают, что человек за многое переживает и обо всем беспокоится. Подобная личность мнительна, испытывает чувство вины, обладает пониженной самооценкой, подавлена (вплоть до депрессии), ранима. Кроме того, люди с высокими баллами по этой шкале бывают довольно пессимистичны: они часто прислушиваются к своей интуиции, которая не дает им положительных прогнозов. Несмотря на название шкалы, обладателям низких баллов свойственно не столько спокойствие, сколько беззаботность и самонадеянность. Они уверены в своих силах, энергичны, активны и хладнокровны. Обычно они веселы и не обращают внимания на одобрение и неодобрение окружающих.

Проанализировав личностные качества психологов обеих групп, можно сделать вывод о том, что психологам без симптомов эмоционального выгорания, по сравнению с группой психологов с синдромом эмоционального выгорания, больше свойственны такие качества, как общительность, отзывчивость, активность в установлении контактов, непринужденность в общении. Психологи первой группы умеют контролировать свои эмоции и поведение, склонны к выполнению социальных требований. Им свойственна уверенность в своих силах, энергичность, смелость и напористость. Для психологов со сформировавшимся эмоциональным выгоранием характерны такие качества как робость, эмоциональная нестабильность, конформность, мягкость, застенчивость.

3. Результаты психологического тестирования психологов по методике «Определение уровня субъективного контроля личности».

По итогам исследования мы выяснили, что в целом, уровень

субъективного контроля в группе психологов с синдромом эмоционального выгорания значительно ниже практически по всем показателям.

Результаты сравнительного анализа проявления уровня субъективного контроля в норме и выше нормы приведены на рисунке 2.7.

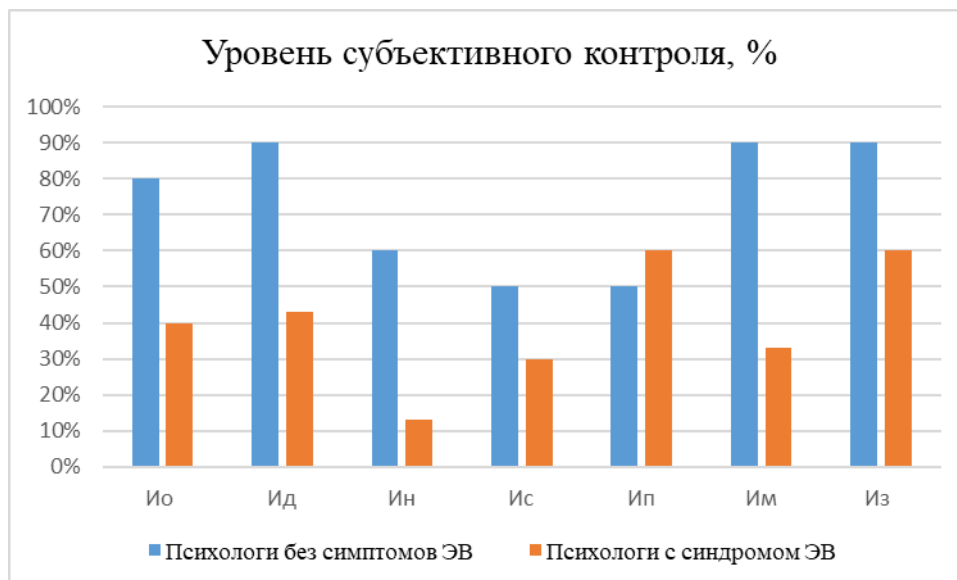


Рис. 2.7. Результаты сравнительного анализа проявления уровня субъективного контроля в норме и выше нормы

Достоверность различий между процентными долями двух выборок оценивалась с помощью критерия ϕ^* - угловое преобразование Фишера.

Результаты сравнительного анализа проявления уровня субъективного контроля и расчеты критерия ϕ^* приведены в таблице (См. Приложение 5).

Различия в уровне субъективного контроля достоверны по критерию ϕ^* почти по всем шкалам при $p \leq 0,001$. Нет значимых различий только по шкале «Интернальность в производственных отношениях».

Показатель общей интернальности, характеризующий субъективный контроль над любыми значимыми ситуациями, в этой группе на 40% ниже, чем в группе психологов без симптомов эмоционального выгорания. 60% испытуемых в этой группе отмечают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Их можно

охарактеризовать как более уверенных в себе, более спокойных и благожелательных, более популярных в сравнении с экстерналами. Их отличает более позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни.

Интернальность в области достижений у испытуемых психологов с синдромом эмоционального выгорания отмечается только у 43%. Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

Интернальность в области неудач проявляется у 13% психологов второй группы. Уровень субъективного контроля по этой шкале выражает отношение испытуемых к отрицательным ситуациям и событиям в их жизни, а также степень ответственности и контроля при их возникновении. Можно сделать выводы, что психологи второй группы склонны перекладывать ответственность за свои неудачи на других людей или внешние обстоятельства.

Интернальность в области семейных отношений показывает степень ответственности человека за события, происходящие в семейной жизни. У психологов с эмоциональным выгоранием этот показатель отмечается у 30%, в то время как в группе психологов без симптомов эмоционального выгорания отмечается у 50%.

Интернальность в производственных отношениях у психологов с синдромом эмоционального выгорания проявляется лучше, чем в группе психологов без симптомов эмоционального выгорания. Показатель «норма» и «выше нормы» проявляется у 60% психологов с синдромом эмоционального выгорания. Высокий субъективный контроль в области производственных отношений у этих психологов показывает способность оценивать производственные отношения. Они считают действия важным фактором в деловой сфере, умеют отвечать за успех в работе, готовы к дальнейшему профессиональному росту.

Интернальность в межличностных отношениях показывает степень ответственности человека в отношении с другими людьми. У психологов без симптомов эмоционального выгорания этот показатель достигает почти 90%, а у психологов с эмоциональным выгоранием на высоком уровне этот показатель отмечается только у 33%.

Интернальность в отношении здоровья и болезни характеризует степень ответственности за свое здоровье, стремление к сохранению своего здоровья. У испытуемых без симптомов эмоционального выгорания этот показатель отмечается у 90%, а у психологов с синдромом эмоционального выгорания лишь у 60%.

Таким образом, обобщая результаты, полученные по данной методике, можно сделать вывод о том, что уровень субъективного контроля по исследуемым показателям в группе психологов с синдромом эмоционального выгорания ниже, чем в группе психологов без симптомов эмоционального выгорания.

На рис. 2.8. приведены результаты средних показателей по шкалам в каждой группе.

Как видно из данной диаграммы средние показатели в группе психологов с синдромом эмоционального выгорания находятся на уровне ниже нормы.

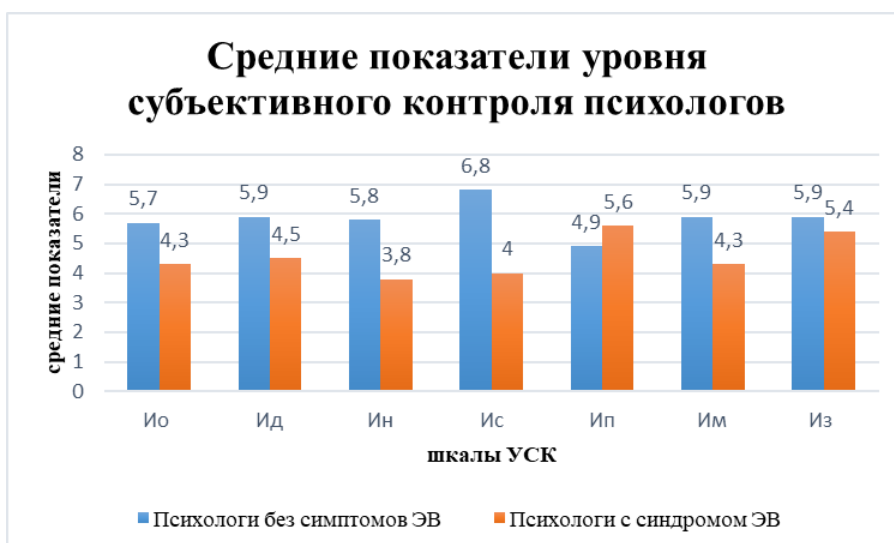


Рис. 2.8. Сравнительная гистограмма средних показателей по шкалам уровня субъективного контроля в норме и выше нормы

Наименьшие показатели в этой группе получены по шкалам: интернальность в области неудач, интернальность в семейных отношениях и интернальность в области межличностных отношений, что свидетельствует о недостаточной сформированности у психологов этой группы в этих сферах жизни уровня субъективного контроля.

Таким образом, на основании проведенного исследования мы можем отметить наличие взаимосвязи между личностными особенностями психологов и выраженностью эмоционального выгорания.

Для проверки статистической значимости выявленных взаимосвязей мы использовали ранговый коэффициент корреляции Спирмена.

$$P = 1 - \frac{6 \times \sum (D^2)}{n \times (n^2 - 1)}$$

где n - количество ранжируемых признаков (показателей, испытуемых);

D - разность между рангами по двум переменным для каждого испытуемого;

$\sum (D^2)$ - сумма квадратов разностей рангов.

Корреляционный анализ показал, что существуют достоверные обратные связи между уровнем локуса контроля и фазами резистенции, истощения и в общем эмоциональным выгоранием и фазой напряжения.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 2.5.

Таблица 2.5.

Результаты корреляционного анализа взаимосвязи выраженности эмоционального выгорания и личностных характеристик у психологов

Группы испытуемых	Фаза эмоционального выгорания	Локус контроля
Группа I	напряжения	-0,127
	резистенции	-0,39*
	истощения	-0,46*
	ЭВ	-0,47*
Группа II	напряжения	-0,26
	резистенции	-0,47*
	истощения	-0,46*
	ЭВ	-0,42*

*при $p \leq 0,05$ $r_{кр} = 0,38$; ** при $p \leq 0,01$ $r_{кр} = 0,48$

Психологи 2 группы, которым присущ экстернальный локус контроля ориентированы на внешнюю оценку и в большей степени стремятся ей соответствовать, они зависимы от обстоятельств и окружающих их людей, нуждаются в одобрении и поддержке с их стороны, однако их же могут обвинять и в том, что не могут достичь решения своих проблем. Они эмоционально неустойчивы, склонны менять свое решение. Они могут слепо следовать чужим советам, более доверчивы и зависимы от чужого мнения. Все это в свою очередь обуславливает высокую тревожность и эмоциональное выгорание.

Психологам первой группы присущ интернальный локус контроля. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом.

Выводы по второй главе

Результаты, полученные нами в ходе эмпирического исследования позволяют сформулировать следующие общие выводы:

1. В результате диагностики выраженности эмоционального выгорания по методике В. Бойко выяснилось, что у большинства испытуемых психологов сформирована фаза резистенции, симптомы которой отражают сформированность защитных механизмов, механизмов сопротивления психотравмирующим воздействиям.

Также в ходе данного исследования мы увидели, что среди психологов только 21% специалистов со сформированной фазой истощения, что говорит об их высокой сопротивляемости стрессу.

2. В ходе диагностики эмоционального выгорания мы установили что, наиболее выраженными у психологов являются такие симптомы эмоционального выгорания как переживание психотравмирующих обстоятельств (у 57% - сформировавшийся симптом), неадекватное эмоциональное реагирование (у 57% - сформировавшийся симптом), редукция профессиональных обязанностей (сложившийся симптом у 46%). Наименее выраженными симптомами эмоционального выгорания у испытуемых являются неудовлетворенность собой (сложившийся симптом - у 3%) и "загнанность в клетку" (сложившийся симптом - у 18%).

3. Анализ структуры личности по 16-факторному личностному опроснику Р.Б.Кеттелла показал, что психологи с синдромом эмоционального выгорания имеют значимо различающиеся более высокие показатели по шкалам «замкнутость-общительность», «эмоциональная устойчивость-неустойчивость», «независимость – подчиненность», «смелость - робость», «лживость – правдивость», более низкий показатель по шкале «спокойствие – тревожность».

Психологам без симптомов эмоционального выгорания, по сравнению с группой психологов с синдромом эмоционального выгорания, больше

свойственны такие качества, как общительность, отзывчивость, активность в установлении контактов, непринужденность в общении. Психологи первой группы умеют контролировать свои эмоции и поведение, склонны к выполнению социальных требований. Им свойственна уверенность в своих силах, энергичность, смелость и напористость. Для психологов со сформировавшимся эмоциональным выгоранием характерны такие качества как робость, эмоциональная нестабильность, мягкость, застенчивость.

4. По итогам психологического тестирования психологов по методике «Определение уровня субъективного контроля личности» мы убедились, что уровень субъективного контроля в группе психологов с синдромом эмоционального выгорания, значительно ниже практически по всем показателям. Показатель общей интернальности, характеризующий субъективный контроль над любыми значимыми ситуациями, в этой группе на 40% ниже, чем в группе психологов без симптомов эмоционального выгорания. Стремление постоянно приспосабливаться и заслуживать хорошее отношение приводят к снижению активного отношения к жизни, развивается такая устойчивая черта, как конформность, зависимость от других.

Наименьшие показатели в этой группе получены по шкалам: интернальность в области неудач, достижений, интернальность в семейных отношениях и интернальность в области межличностных отношений, что свидетельствует о недостаточной сформированности у психологов с эмоциональным выгоранием в этих сферах жизни уровня субъективного контроля.

5. Таким образом, в ходе данного исследования подтвердилась гипотеза, что на развитие эмоционального выгорания оказывают влияние личностные качества психологов, а именно эмоциональная нестабильность, конформность, экстернальный локус контроля.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами было проведено исследование особенностей эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психолога.

Эмоциональное выгорание представляет собой механизм психологической защиты личности в условиях интенсивной деятельности и является реакцией организма на истощение в виде личной отстраненности и в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия, приводящий к деформации личности и приобретению функционального стереотипа вследствие продолжительной эмоциональной нагрузки.

В профессиональной деятельности психолога есть множество особенностей, которые могут выступать факторами риска развития эмоционального выгорания.

К таким особенностям относятся:

- большое количество контактов с разнообразными людьми, предполагающее огромный пласт информации, впечатлений и эмоциональных переживаний, в том числе негативных эмоций, полученных от клиента, что создает постоянный фон психического напряжения;
- столкновение с рутинной ежедневной работой, противоречащей первоначальному романтическому образу профессии психолога;
- нестабильная организационная сторона деятельности, связанная с тем, что при всех попытках планировать свой график психолог никогда не может с точностью предугадать объем работы;
- разнообразие профессиональных ситуаций, которое приводит психолога к размышлениям о границах своей компетентности;
- помимо особенностей профессиональной деятельности, эмоциональному выгоранию способствует ряд личностных особенностей психолога.

В ходе исследования был проведен теоретический анализ литературы по проблеме эмоционального выгорания, а также изучены особенности профессиональной деятельности психологов.

Нами была выдвинута гипотеза, что на развитие эмоционального выгорания оказывают влияние личностные качества психологов, а именно эмоциональная нестабильность, конформность, экстернальный локус контроля.

Далее было проведено эмпирическое исследование. Выборка составила 48 психологов города Уфы Республики Башкортостан.

Эмпирическим путем были выявлены две группы испытуемых: психологи без симптомов эмоционального выгорания и специалисты имеющие симптомы эмоционального выгорания. Также была проведена диагностика сформированности фаз эмоционального выгорания психологов по методике В.В. Бойко.

Далее проводилось исследование личностных характеристик психологов обеих групп по 16-факторному личностному опроснику Кеттелла. Следующим этапом был проведен анализ локуса контроля психологов обеих групп по методике «Определение уровня субъективного контроля личности», а также исследовалось влияние локуса контроля на формирование фаз эмоционального выгорания.

Гипотеза о том, что на развитие эмоционального выгорания оказывают влияние личностные качества психологов, а именно эмоциональная нестабильность, конформность, экстернальный локус контроля, подтвердилась. В группе психологов с симптомами эмоционального выгорания преобладают ранимость, напряженность, неуверенность в своих силах, при этом существенно ниже уровень эмоциональной устойчивости по сравнению с психологами без симптомов эмоционального выгорания.

Также мы можем сделать вывод, что уровень эмоционального выгорания связан с локусом контроля психолога. Уровень субъективного контроля в группе психологов с синдромом эмоционального выгорания, значительно ниже группы психологов без эмоционального выгорания практически по всем

показателям. Мы видим, что «выгоревшим» психологам свойственно перекладывать ответственность за происходящее в жизни на внешние обстоятельства и других людей, они предпочитают работать в группе, чаще пассивны, зависимы, тревожны и не уверены в себе. Стремление постоянно приспособливаться и заслуживать хорошее отношение приводят к снижению активного отношения к жизни. И напротив психологи с интернальным локусом более активны, независимы, самостоятельны в работе, они чаще имеют положительную самооценку, что связано с выраженной уверенностью в себе и терпимостью к другим людям.

По нашему мнению, именно эти личностные качества психологов помогают им бороться с каждодневным стрессом, справляться с высокими эмоциональными нагрузками, совладать с большим количеством коммуникаций с различными людьми и при этом оставаться профессионалом своего дела, а также быть чутким и внимательным к своим клиентам и коллегам.

Полученные данные могут быть использованы в целях профилактики, коррекции, а также диагностики эмоционального выгорания у психологов. Проведенное исследование расширило имеющиеся данные об эмоциональном выгорании, а также о его связи с личностными характеристиками психологов.

*Я подтверждаю, что настоящая работа написана
лично мной и не нарушает интеллектуальные права
третьих лиц.*

Васильева Светлана Александровна

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Cox T., Griffiths A. (ed.) *The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis*, L., 1998.
2. Edelwich E., Brodsky A. *Stages of Disillusionment in the Helping Professions*. N. Y., 1980.
3. Maslach C. A. *Multidimensional Theory of Burnout / Theories of Organizational Stress*, Oxford, 1994. С .17
4. Maslach C., Leiter M. *The Truth About Burnout*, San Francisco, 1997.
5. Акимова, М.Н. *Актуальные проблемы деятельности педагога-психолога / М.Н. Акимова. – Самара: СИПКРО, 2001. – 110 с.*
6. Акулинина, Ю.Н. *Профилактика профессионального «выгорания» специалистов социальной сферы / Ю.Н. Акулинина // Социальная педагогика. – 2013. – № 5. – С. 94 – 102.*
7. Аминов, Н. *Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей / Н. Аминова / Вопросы психологии. – 1998. – №5. – С.71-77.*
8. Аришина Э.С. *Сравнительный анализ условий профессиональной деятельности психолога. /Ученые записки Российского государственного социального университета. 2012. № 7 (107). С. 135-139.*
9. Асмаковец, Е.С. *Взаимосвязь синдрома «эмоционального выгорания» и копинг-поведения / Е.С. Асмаковец // Психология и школа. – 2012. – № 2. – С. 94 - 99.*
10. Барабанова М.В. *Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» / М.В. Барабанова // Вестник Моск. ун-та. Сер. «Психология», 1995. – №1. – С. 54*
11. Башенкова Л. А., Кухарская Е. В. *Диагностика синдрома эмоционального выгорания и мероприятия, направленные на его*

предупреждение // Среднее профессиональное образование. 2015. №11. С. 43 – 45.

12. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. СПб.: Питер, 1999.

13. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. / Н. Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб: Питер, 2005. – 336 с.

14. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания СПб: Питер, 2005. 258 с.

15. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.

16. Воробьева, М.А. Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания: дис. канд. психол. наук 19.00.07 / Воробьева Марина Анатольевна. – Екатеринбург, 2008. – 231 с.

17. Горохова М. Ю. Роль личностного фактора в возникновении и развитии феномена «эмоционального выгорания»: дисс. ... канд. психологических наук. - М., 2004. - 242 с

18. Грабе М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени. -СПб.: Речь, 2008. - 96 с.

19. Дудяк В. Эмоциональное выгорание / В. Дудяк. – К.: Главник, 2007. – 126 с.

20. Елдышова, О.А. Проблема «выгорания» в профессиональной деятельности психолога и способы профилактики / О.А. Елдышова.— М.: Наука, 2006.— 126 с.

21. Загайнов Р.М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога. – М.: Смысл, 2001. –

22. Иванова Е. М. Психология профессиональной деятельности. — М.: ПЕР СЭ, 2006.

23. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005. — 412 с.
24. Каширский, Д.В. Ценности спасателей с различной степенью эмоционального выгорания / Д.В. Каширский, Н.В. Сабельникова, А.Н. Овчинникова // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 2. – С. 14 – 23.
25. Китаев - Смык Л. А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. 2007. № 4. С. 12.
26. Колбасова Л. О. Профессиональная компетентность (Социально-философский анализ). — Чебоксары, 2009. С.-12
27. Лазарева, Н.В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н.В. Лазарева // Школьные технологии. – 2009. – №1. – С. 171–176.
28. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3 – 16.
29. Мальцева Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы. М., 2005.
30. Мишкина Е. А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности сотрудников предприятия // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № 10. С. 96–100.
31. Молоканов, М.В. Личностные компоненты успешности практического психолога / М.В. Молоканов.— М.: Наука, 1994.— 276 с.
32. Никифорова Г.С. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджменту, Спб, 2001.
33. Огнерубов Н.А. Синдром эмоционального выгорания у врачей // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2013. №4-1. С.1337-1341
34. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М., 2006.

35. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / Психологический журнал. 2001. № 1
36. Папанова, О.А. Психолого-педагогические условия профилактики синдрома эмоционального выгорания у студентов, будущих социальных работников: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Папанова Ольга Анатольевна. – Курск, 2008. – 175 с.
37. Решетова Т.В. Влияние когнитивного стиля на взаимоотношения врача и больного. – Психологический журнал, 1990, т. 11, № 1. – С. 124-130
38. Скугаревская М. М. Диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания. Минск: БГМУ; 2003.
39. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. — М.: Издательство «Гуманитарный центр», 2007.
40. Тарас А.Е., Сельченко К.В. Психология экстремальных ситуаций. — Минск: Харвест, 2000. С.-25
41. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. / Т. В. Форманюк / Вопросы психологии, №6, 1994.
42. Франкл В. Человек в поисках смысла. / В. Франкл; под ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева — М., Прогресс, 1990. 368с.
43. Энциклопедия психодиагностики <https://psylab.info/>
44. <http://filosof.historic.ru/enc/item/f00/s03/a000320.shtml>

Л.С. Умелова

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания

В.В. Бойко

Опросник состоит из 84 пунктов, группирующихся в 12 шкал. В свою очередь, шкалы группируются в три фактора, соответствующих трём выделенным Бойко стадиям эмоционального выгорания:

«НАПРЯЖЕНИЕ»

Переживание психотравмирующих обстоятельств

Неудовлетворённость собой

«Загнанность в клетку»

Тревога и депрессия

«РЕЗИСТЕНЦИЯ»

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование

Эмоционально-нравственная дезориентация

Расширение сферы экономии эмоций

Редукция профессиональных обязанностей

«ИСТОЩЕНИЕ»

Эмоциональный дефицит

Эмоциональная отстранённость

Личностная отстранённость (деперсонализация)

Психосоматические и психовегетативные нарушения

Интерпретация

Из методики может быть извлечено 16 показателей: 12 результатов шкал, 3 результата по факторам и 1 общий показатель.

Каждый из пунктов вносит различный вклад (выраженный в математическом коэффициенте) в значение шкалы. Соответствующее

количество баллов (в скобках) зачисляется на ответ «да», если перед номером пункта стоит +, и на ответ «нет», если перед номером пункта стоит -:

Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

«Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов - не сложившийся симптом

10-15 баллов - складывающийся симптом

16 и более - сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всём синдроме «эмоционального сгорания». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «сгорания». Важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Для получения результата по факторам необходимо сложить значения четырёх субшкал каждого фактора. Соответственно, количество баллов по каждому фактору может колебаться от 0 до 120. Фактор с наибольшим количеством баллов является ведущим в общей картине синдрома профессионального выгорания у респондента.

Для вычисления общего индекса необходимо сложить значения всех трёх факторов. Итоговый балл может меняться от 0 до 360.

Текст опросника:

Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, ответьте «да», если не согласны, ответьте «нет».

1. Организационные недостатки на работе (учебе) постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности.
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать/учиться (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала/человека мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы/учебы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует долг, в том числе профессиональный.
10. Моя работа/учеба притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе, учебе, в жизни.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа/взаимодействие с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы/учебы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру поддержку, услугу, помощь, в том числе профессиональную.
17. Мне всегда удастся предотвратить влияние плохого настроения на контакты, в том числе деловые.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе /учебе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе/учебе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами и другими людьми.
27. Обстановка на работе/учебе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой/учебой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе/учебе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы/учебы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу/учебу.
35. Партнерам по работе/учебе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе/учебе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с начальством.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа/учеба приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе/учебе.
40. Некоторые стороны (факты) моей жизни вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на “хороших” и “плохих”.

43. Усталость от работы/учебы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу/учебу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю, взаимодействую с партнерами автоматически, без души.
47. Иногда встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе/учебе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе/учебе вдохновляют меня.
51. Жизненная ситуация, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы/учебы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы/учебы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам чем теперь.
58. Во взаимодействии с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу/учебу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю/взаимодействую, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой/учебой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе/учебе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего/учебного дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий/учебный день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Взаимодействуя или работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа, взаимодействие с людьми (партнерами) очень разочаровали меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий/учебный день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера складывается удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой/учебой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров, знакомых я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю людей, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

- 79.Моя усталость на работе/учебе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
- 80.Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
- 81.Меня часто подводят нервы в общении с людьми, в том числе на работе/учебе.
- 82.Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе/в учебе я утратил интерес, живое чувство.
- 83.Работа/взаимодействие с людьми плохо повлияла на меня — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
- 84.Работа/взаимодействие с людьми явно подрывает мое здоровье.

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла

Опросник предназначен для измерения 16 факторов личности – личностных черт, свойств, отражающих относительно устойчивые способы взаимодействия человека с окружающим миром и самим собой. Выявляются эмоциональные, коммуникативные, интеллектуальные свойства, а также свойства саморегуляции, обобщающие информацию человека о самом себе (форма А).

Опросник содержит 187 вопросов, на которые предлагается ответить обследуемым (взрослым людям с образованием не ниже 8 – 9 классов). Длительность выполнения задания - 50-60 минут.

Испытуемому предлагают занести в регистрационный бланк один из вариантов ответа на вопрос «да», «нет», «не знаю» (или «а», «в», «с»).

Тест может быть использован для многостороннего и углубленного изучения личности человека, его характера, темперамента, интеллекта, эмоциональных, волевых, моральных, коммуникативных и других особенностей, что предполагает его применение в областях профориентации и расстановки кадров, медицинской психодиагностики, семейного консультирования, педагогики, научных исследований и т.д.

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд вопросов, цель которых – выяснить особенности Вашего характера, склонностей и интересов. Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов. Номер ответа на бланке должен соответствовать номеру вопроса. Выбрав ответ «а» – перечеркните крестиком левый символ, если ответ «в», то средний символ, ответу «с» соответствует правый символ. Отвечая, помните: не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит Вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

Текст опросника:

Я хорошо понял инструкцию, которую только что прочитал:

- a) да;
- b) не уверен;
- c) нет.

И готов отвечать на каждый вопрос так искренне, как только возможно:

- a) да;
- b) не уверен;
- c) нет.

Я бы предпочел временами жить в доме, который находится:

- a) в обжитом городе;
- b) нечто среднее;
- c) одиноко в глухих лесах.

Я чувствую в себе достаточно сил, чтобы справиться со своими трудностями:

- a) всегда;
- b) обычно;
- c) редко.

Я чувствую некоторое беспокойство при виде диких животных, даже если они находятся в прочных клетках:

- a) верно;
- b) не уверен;
- c) неверно.

Я воздерживаюсь от критики людей и их высказываний:

- a) да;
- b) иногда;
- c) нет.

Я делаю саркастические (язвительные) замечания по поводу людей, если они этого, по-моему, заслуживают:

- a) обычно;

в) иногда;

с) никогда.

Мне больше нравится классическая, чем эстрадная музыка:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

Если бы я увидел дерущимися соседских детей, то я:

а) дал бы им возможность договориться самим;

в) не уверен;

с) рассудил бы их.

При общении с людьми я:

а) с готовностью вступаю в разговор;

в) нечто среднее;

с) предпочитаю спокойно оставаться в стороне.

По-моему, интереснее быть:

а) инженером-строителем;

в) не уверен;

с) драматургом.

Я остановился бы на улице скорее, чтобы посмотреть на работу художника, чем слушать, как ссорятся люди:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

Обычно я могу ладить с самодовольными людьми, несмотря на то, что они хвастаются или слишком много о себе воображают:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

По лицу человека всегда можно заметить, что он нечестный:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

Было бы хорошо, если бы отпуск (каникулы) был более продолжителен, и каждый был бы обязан его использовать:

а) согласен;

в) не уверен;

с) не согласен.

Я предпочел бы работу с возможно большим, но непостоянным заработком, чем работу со скромным, но постоянным окладом:

а) согласен;

в) не уверен;

с) не согласен.

Я говорю о своих чувствах:

а) только если это необходимо;

в) нечто среднее;

с) охотно, когда представится возможность.

Время от времени у меня возникает чувство неопределенной опасности или внезапного страха по непонятным причинам:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

Когда меня неправильно критикуют за что-то, в чем я не виноват, я:

а) не испытываю чувства вины;

в) нечто среднее;

с) все же чувствую себя немного виноватым.

За деньги можно купить почти все:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

Моим решением руководит больше:

- а) сердце;
- в) сердце и разум в равной степени;
- с) разум.

Большинство людей были бы больше счастливы, если бы они были ближе друг к другу и поступали так же, как все:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Иногда, когда я смотрю в зеркало, мне трудно разобраться, где у меня правая, а где левая сторона:

- а) верно;
- в) не уверен;
- с) неверно.

При разговоре я предпочитаю:

- а) высказывать свои мысли так, как они приходят мне в голову;
- в) нечто среднее;
- с) сначала сформулировать получше свои мысли.

После того как меня что-то сильно рассердит, я довольно быстро успокаиваюсь:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

При одинаковом рабочем времени и зарплате было бы интереснее работать:

- а) плотником или поваром;
- в) не уверен;
- с) официантом в хорошем ресторане.

На общественные должности меня выбирали:

- а) очень редко;
- в) иногда;

с) много раз.

«Лопата» относится к «копать», как «нож» относится к:

а) «острый»;

в) «резать»;

с) «указывать».

Иногда я не могу заснуть потому что какая-нибудь мысль не выходит из
ГОЛОВЫ:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

В своей жизни я почти всегда достигаю поставленных целей:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

Устаревший закон следует изменить:

а) только после основательного обсуждения;

в) не уверен;

с) как можно скорее.

Я чувствую себя «не в своей тарелке», когда мне приходится работать над
чем-нибудь, что требует быстрых действий, результаты которых могут
повлиять на других людей:

а) верно;

в) нечто среднее;

с) неверно.

Большинство знакомых считают меня интересным рассказчиком:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

Когда я вижу неряшливых, неопрятных людей, я:

а) принимаю их такими, как они есть;

- в) нечто среднее;
- с) испытываю отвращение и возмущение.

Я чувствую себя немного не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Я всегда рад оказаться среди людей, например, в гостях, на танцах, коллективной встрече:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

В школе я предпочитал (или предпочитаю):

- а) заниматься музыкой, пением;
- в) нечто среднее;
- с) выпиливать и мастерить что-либо.

Если меня назначают руководителем чего-либо, я настаиваю на том, чтобы мои указания выполнялись, иначе я отказываюсь от этой работы:

- а) да;
- в) иногда;
- с) нет.

Важнее, чтобы родители:

- а) помогали детям развивать свои чувства;
- в) нечто среднее;
- с) обучали детей сдерживать свои чувства.

Участвуя в групповой деятельности, я бы предпочел:

- а) постараться улучшить организацию работы;
- в) нечто среднее;
- с) следить за результатами и соблюдением правил.

Время от времени у меня появляется потребность в интересной

физической деятельности:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Я предпочел бы скорее общаться с вежливыми людьми, чем с грубоватыми и любящими возражать:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Я чувствую себя очень униженным, когда меня критикуют в присутствии группы людей:

- а) верно;
- в) нечто среднее;
- с) неверно.

Если меня вызывает начальство, то я:

- а) пользуюсь случаем, чтобы попросить о чем-то нужном мне;
- в) нечто среднее;
- с) боюсь, что это связано с какой-нибудь оплошностью в моей работе.

В наше время требуется:

- а) больше спокойных, солидных людей;
- в) не уверен;
- с) больше «идеалистов», планирующих лучшее будущее.

При чтении я сразу замечаю, когда автор произведения хочет меня в чем-то убедить:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

В юности я принимал участие в нескольких спортивных мероприятиях:

- а) иногда;
- в) довольно часто;

с) многократно.

Я поддерживаю порядок в моей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Иногда у меня возникает чувство напряжения и беспокойства, когда я вспоминаю, что произошло в течение дня:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Иногда я сомневаюсь, действительно ли люди, с которыми я разговариваю, интересуются тем, что я говорю:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Если бы пришлось выбирать, то я предпочел бы быть:

- а) лесником;
- в) не уверен;
- с) учителем средней школы.

На праздники и дни рождения я:

- а) люблю делать подарки;
- в) неопределенно;
- с) считаю, что делать подарки – довольно неприятная вещь.

«Усталый» относится к «работе», как «гордый» к:

- а) «улыбка»;
- в) «успех»;
- с) «счастливый».

Какой из следующих предметов по существу отличается от двух других:

- а) свеча;

- в) луна;
- с) электрический свет.

Друзья меня подводили:

- а) очень редко;
- в) иногда;
- с) довольно часто.

У меня есть качества, по которым я определенно выше большинства людей:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Когда я расстроен, я стараюсь скрыть свои чувства от других:

- а) верно;
- в) нечто среднее;
- с) неверно.

Я склонен посещать зрелищные мероприятия и развлечения:

- а) чаще, чем раз в неделю (т.е. чаще, чем большинство);
- в) примерно раз в неделю (т.е. как большинство);
- с) реже, чем раз в неделю (т.е. реже, чем большинство).

Я считаю, что возможность вести себя непринужденно важнее, чем хорошие манеры и уважение к существующим правилам поведения:

- а) верно;
- в) не уверен;
- с) неверно.

Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту, опыту и положению:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

У меня хорошее чувство ориентировки в незнакомом месте (мне легко сказать, где север – восток – юг – запад):

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Если кто-нибудь рассердится на меня, то я:

- а) постараюсь его успокоить;
- в) нечто среднее;
- с) раздражаюсь.

Встречаясь с несправедливостью, я скорее склонен забыть об этом, чем реагировать:

- а) верно;
- в) не уверен;
- с) неверно.

Из моей памяти часто выпадают несущественные тривиальные вещи, например, названия улиц, магазинов:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Мне бы понравилась жизнь ветеринара, лечение и операции на животных:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Я ем со вкусом, не всегда так аккуратно и тщательно как другие люди:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) неверно.

Бывают времена, когда у меня нет настроения видеть кого бы то ни было:

- а) очень редко;
- в) нечто среднее;
- с) довольно часто.

Иногда меня предупреждают о том, что в моем голосе и манерах слишком проявляется возбуждение:

- а) да;
- в) нечто среднее,
- с) нет.

В юности, если я расходился во мнении с родителями, то я:

- а) оставался при своем мнении;
- в) нечто среднее;
- с) соглашался с их авторитетом.

Я предпочел бы заниматься самостоятельной работой, а не совместной с другими:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Мне бы больше понравилась спокойная жизнь, чем слава и шумный успех:

- а) верно;
- в) не уверен;
- с) неверно.

В большинстве случаев я чувствую себя зрелым человеком:

- а) верно;
- в) не уверен;
- с) неверно.

Замечания в мой адрес, которые позволяют себе некоторые люди, меня больше расстраивают, чем помогают:

- а) часто;

в) иногда;

с) никогда.

Я всегда способен управлять проявлением своих чувств:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

Начиная работу над полезным изобретением, я бы предпочел:

а) разрабатывать его в лаборатории;

в) нечто среднее;

с) заниматься его практической реализацией.

«Удивление» относится к «странный», как «страх» относится к:

а) «смелый»;

в) «тревожный»;

с) «ужасный».

Которая из последующих дробей отличается от двух других:

а) $3/7$;

в) $3/9$;

с) $3/11$.

Кажется, некоторые люди игнорируют и избегают меня, хотя я не знаю, почему:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

Отношения ко мне людей не соответствуют моим добрым намерениям:

а) часто;

в) иногда;

с) никогда.

Употребление нецензурных выражений вызывает у меня возмущение, даже если не присутствуют лица другого пола:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

У меня определенно меньше друзей, чем у большинства людей:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

Я бы очень не хотел находиться в таком месте, где нет таких людей, с которыми можно поговорить:

а) верно;

в) нечто среднее;

с) нет.

Люди иногда считают меня небрежным, хотя и думают, что я приятный человек:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал:

а) довольно часто;

в) иногда;

с) почти никогда.

Когда я нахожусь в большой группе людей, то я предпочитаю молчать и предоставляю слово другим:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

Я предпочитаю читать:

а) реалистические описания военных и политических сражений;

в) нечто среднее;

с) роман, где много чувств и воображения.

Когда люди пытаются мною командовать, то я поступаю как раз

наоборот:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Начальник или члены моей семьи критикуют меня только тогда, когда к этому действительно есть повод:

- а) верно;
- в) нечто среднее;
- с) неверно.

На улицах или в магазинах мне не нравится, когда некоторые люди пристально разглядывают других:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Во время длительной поездки я бы предпочел:

- а) читать что-нибудь серьезное, но интересное;
- в) неопределенно;
- с) провести время, беседуя с кем-нибудь из пассажиров.

В ситуациях, которые могут стать опасными, я громко разговариваю, хотя это выглядит невежливо и нарушает спокойствие:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Если знакомые плохо обращаются со мной и показывают свою неприязнь, то:

- а) меня это совершенно не трогает;
- в) нечто среднее;
- с) я расстраиваюсь.

Я смущаюсь, когда меня хвалят или говорят мне комплименты:

- а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

Я бы предпочел иметь работу:

а) с постоянным окладом;

в) нечто среднее;

с) с большим окладом, который бы зависел от моей способности показать людям, чего я стою.

Чтобы быть информированным, я предпочитаю получать сведения:

а) в общении с людьми;

в) нечто среднее;

с) из литературы.

Мне нравится принимать активное участие в общественной работе:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание будет уделено всем мелочам:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

Даже самые незначительные неудачи иногда меня слишком раздражают:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

Сон у меня всегда крепкий, я никогда не хожу и не разговариваю во сне:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

Для меня интереснее работа, при которой:

а) нужно разговаривать с людьми;

в) нечто среднее;

с) нужно заниматься счетами и записями.

«Размер» так относится к «длине», как «нечестный» к:

а) «тюрьма»;

в) «нарушение»;

с) «кража».

«АБ» так относится к «ГВ», как «СР» относится к:

а) «ПО»;

в) «ОП»;

с) «ТУ».

Когда люди ведут себя неразумно, то я:

а) молчу;

в) не уверен;

с) высказываю свое презрение.

Если кто-нибудь громко разговаривает, когда я слушаю музыку:

а) могу сосредоточиться на музыке, не отвлекаться;

в) нечто среднее;

с) чувствую, что это портит мне удовольствие и раздражает.

Меня лучше характеризовать как:

а) вежливого и спокойного;

в) нечто среднее;

с) энергичного.

В общественных мероприятиях я принимаю участие только тогда, когда это нужно, а в иных случаях избегаю их:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

Быть осторожным и не ждать хорошего лучше, чем быть оптимистом и всегда ждать успеха:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

Думая о трудностях в своей работе, я:

а) стараюсь планировать заранее, прежде чем встретить трудность;

в) нечто среднее;

с) считаю, что справлюсь с трудностями по мере того, как они возникнут.

Мне легко вступить в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

Когда требуется немного дипломатии и умения убедить, чтобы побудить людей что-либо сделать, обычно об этом просят меня:

а) верно;

в) не уверен;

с) неверно.

Интересно быть:

а) консультантом, помогающим людям выбирать профессию;

в) нечто среднее;

с) руководителем технического предприятия.

Если я уверен, что человек несправедлив или ведет себя эгоистично, я указываю на это, даже если это связано с неприятностями:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

Иногда я говорю глупости ради шутки, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

Мне бы понравилось быть газетным критиком в разделе драмы, театра, концертов:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

У меня никогда не бывает потребности что-нибудь рисовать или вертеть в руках, ерзать на месте, когда приходится долго сидеть на собрании:

- а) верно;
- в) не уверен;
- с) неверно.

Если кто-нибудь говорит мне что-то неправильное, то я скорее подумаю:

- а) он – лжец;
- в) не уверен;
- с) по-видимому, он плохо информирован.

Я чувствую, что мне угрожает какое-то наказание, даже когда я ничего плохого не сделал:

- а) часто;
- в) иногда;
- с) никогда.

Мнение о том, что болезнь также часто бывает от психических, как и от физических факторов, сильно преувеличено:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Торжественность и величие традиционных церемоний следует сохранить:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Мысль о том, что люди подумают, будто я веду себя необычно или странно, меня беспокоит:

- а) очень;
- в) немного;
- с) совсем не беспокоит.

Выполняя какое-либо дело, я бы предпочел работать:

- а) в составе коллектива;
- в) не уверен;
- с) самостоятельно.

У меня бывают периоды, когда мне трудно избавиться от чувства жалости к себе:

- а) часто;
- в) иногда;
- с) никогда.

Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Я всегда могу без труда изменить свои старые привычки и не возвращаться к прежнему:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Если бы зарплата была одинаковой, то я предпочел бы быть:

- а) адвокатом;
- в) не уверен;
- с) пилотом или капитаном судна.

«Лучшее» так относится к «наихудшее», как «медленное» к:

- а) «быстрое»;
- в) «лучшее»;
- с) «быстрейшее».

Каким из приведенных ниже сочетаний следует продолжить буквенный

ряд ROOOORPPOOORPP...:

- а) ORPP;
- в) OORP;
- с) ROOO.

Когда приходит время осуществить то, что я планировал и на что надеялся, я обнаруживаю, что уже пропало желание делать это:

- а) верно;
- в) нечто среднее;
- с) неверно.

Большей частью я могу продолжать работать тщательно, не обращая внимания на шум, создаваемый другими:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Иногда я говорю посторонним вещи, кажущиеся мне важными, независимо от того, спрашивают ли они об этом:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Много свободного времени я провожу в разговорах с друзьями о прошлых развлечениях, от которых я получал удовольствие:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Мне нравится устраивать какие-нибудь смелые рискованные выходки «смеха ради»:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Вид неубранной комнаты очень раздражает меня:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Я считаю себя общительным открытым человеком:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

В общении я:

- а) свободно проявляю свои чувства;
- в) нечто среднее;
- с) держу свои переживания «при себе».

Я люблю музыку:

- а) легкую, живую;
- в) нечто среднее;
- с) чувствительную.

Красота поэмы восхищает меня больше, чем красота хорошо сделанного оружия:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Если мое удачное замечание остается незамеченным окружающими, то я:

- а) смирюсь с этим;
- в) нечто среднее;
- с) даю людям возможность услышать его еще раз.

Мне бы понравилось работать фотокорреспондентом:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Нужно быть осторожным в общении с незнакомыми, так как можно, например, заразиться:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

При поездке за границу я бы предпочел быть под руководством экскурсовода, чем самому планировать маршрут:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Меня справедливо считают упорным и трудолюбивым, но не слишком преуспевающим человеком:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Если люди пользуются моим хорошим отношением в своих интересах, то я не возмущаюсь этим и вскоре об этом забываю:

- а) верно;
- в) нечто среднее;
- с) неверно.

Если при обсуждении какого-либо вопроса среди участников возникает ожесточенный спор, то я предпочитаю:

- а) увидеть, кто же «победил»;
- в) нечто среднее;
- с) чтобы спор разрешился мирно.

Я предпочитаю планировать что-либо самостоятельно, без вмешательства и предложений со стороны других:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Иногда чувство зависти влияет на мои действия:

- а) да;

в) не уверен;

с) нет.

Я твердо верю, что начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право быть начальником:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

Когда я думаю обо всем, что еще предстоит сделать, у меня появляется чувство напряженности:

а) да;

в) иногда;

с) нет.

Когда зрители мне что-либо кричат во время игры, меня это не трогает:

а) верно;

в) нечто среднее;

с) неверно.

Интереснее быть:

а) художником;

в) не уверен;

с) организатором культурных развлечений.

Которое из следующих слов не относится к двум другим:

а) любые;

в) некоторые;

с) большинство.

«Пламя» так относится к «жар», как «роза» относится к:

а) «шип»;

в) «красивые лепестки»;

с) «аромат».

У меня бывают яркие сновидения, мешающие мне спать:

а) часто;

- в) иногда;
- с) практически никогда.

Если на пути к успеху стоят серьезные препятствия, я все-таки предпочитаю рискнуть:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Когда я нахожусь в группе людей, приступающих к какой-то работе, то само собой получается, что я оказываюсь во главе их:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Мне больше нравится в одежде спокойная корректность, чем бросающаяся в глаза индивидуальность:

- а) верно;
- в) не уверен;
- с) неверно.

Мне больше нравится провести вечер за спокойным любимым занятием, чем в оживленной компании:

- а) верно;
- в) не уверен;
- с) неверно.

Я не обращаю внимания на доброжелательные советы других, даже когда эти советы могли бы быть полезными:

- а) иногда;
- в) почти никогда;
- с) никогда.

В своих поступках я всегда стараюсь придерживаться общепринятых правил поведения:

- а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

Мне не очень нравится, когда смотрят, как я работаю:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

Иногда приходится применять силу, потому что не всегда возможно добиться результата с помощью утверждения:

а) верно;

в) нечто среднее;

с) неверно.

В школе я предпочитал (предпочитаю):

а) русский язык и литературу;

в) не уверен;

с) математику или арифметику.

Меня иногда огорчало, что обо мне за глаза отзывались неодобрительно без всяких к этому причин:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

Разговор с простыми людьми, которые всегда придерживаются общепринятых правил и традиций:

а) часто вполне интересен и содержателен;

в) нечто среднее;

с) раздражает меня, потому что ограничивается мелочами.

Некоторые вещи настолько раздражают меня, что предпочитаю вообще не говорить на эти темы:

а) да;

в) нечто среднее;

с) нет.

В воспитании важнее:

- а) относиться к ребенку с достаточной любовью;
- в) нечто среднее;
- с) выработать нужные привычки и отношение к жизни.

Люди считают меня положительным, спокойным человеком, которого не трогают превратности судьбы:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Я считаю, что общество должно руководствоваться разумом и отбросить старые привычки или ненужные традиции:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Думаю, что в современном мире важнее разрешить:

- а) вопросы нравственности;
- в) не уверен;
- с) разногласия между странами мира.

Я лучше усваиваю материал:

- а) читая хорошо написанную книгу;
- в) нечто среднее;
- с) участвуя в обсуждении вопроса.

Я предпочитаю идти своим путем вместо того, чтобы действовать в соответствии с принятыми правилами:

- а) верно;
- в) не уверен;
- с) неверно.

Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что я прав:

- а) всегда;

- в) обычно;
- с) только если это целесообразно.

Мелочи иногда невыносимо «действуют мне на нервы», хотя я и понимаю, что они не существенны:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею:

- а) верно;
- в) не уверен;
- с) неверно.

Если бы меня попросили участвовать в шефской деятельности, то я бы:

- а) согласился;
- в) не уверен;
- с) вежливо сказал, что занят.

Которое из следующих слов не относится к двум другим:

- а) широкий;
- в) зигзагообразный;
- с) прямой.

«Скоро» так относится к «никогда», как «близко» к:

- а) «нигде»;
- в) «далеко»;
- с) «где-то».

Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я вскоре забываю об этом:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Меня считают человеком, которому обычно в голову приходят хорошие

идеи, когда нужно разрешить какую-либо проблему:

- а) да;
- в) не уверен;
- с) нет.

Я способен лучше проявить себя:

- а) в трудных ситуациях, когда нужно сохранить самообладание;
- в) не уверен;
- с) когда требуется умение ладить с людьми.

Меня считают человеком, полным энтузиазма:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Мне нравится работа, которая требует перемен, разнообразия, командировок, даже если она связана с некоторой опасностью:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось по возможности правильно:

- а) верно;
- в) нечто среднее;
- с) неверно.

Мне нравится работа, требующая добросовестного отношения, точных навыков и умений:

- а) да;
- в) нечто среднее;
- с) нет.

Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты:

- а) да;
- в) не уверен;

с) нет.

Я уверен в том, что не пропустил ни одного вопроса и на все ответил как следует:

а) да;

в) не уверен;

с) нет.

Бланк для ответов

1 а в с	33 а в с	65 а в с	97 а в с	129 а в с	161 а в с
2 а в с	34 а в с	66 а в с	98 а в с	130 а в с	162 а в с
3 а в с	35 а в с	67 а в с	99 а в с	131 а в с	163 а в с
4 а в с	36 а в с	68 а в с	100 а в с	132 а в с	164 а в с
5 а в с	37 а в с	69 а в с	101 а в с	133 а в с	165 а в с
6 а в с	38 а в с	70 а в с	102 а в с	134 а в с	166 а в с
7 а в с	39 а в с	71 а в с	103 а в с	135 а в с	167 а в с
8 а в с	40 а в с	72 а в с	104 а в с	136 а в с	168 а в с
9 а в с	41 а в с	73 а в с	105 а в с	137 а в с	169 а в с
10 а в с	42 а в с	74 а в с	106 а в с	138 а в с	170 а в с
11 а в с	43 а в с	75 а в с	107 а в с	139 а в с	171 а в с
12 а в с	44 а в с	76 а в с	108 а в с	140 а в с	172 а в с
13 а в с	45 а в с	77 а в с	109 а в с	141 а в с	173 а в с
14 а в с	46 а в с	78 а в с	110 а в с	142 а в с	174 а в с
15 а в с	47 а в с	79 а в с	111 а в с	143 а в с	175 а в с
16 а в с	48 а в с	80 а в с	112 а в с	144 а в с	176 а в с
17 а в с	49 а в с	81 а в с	113 а в с	145 а в с	177 а в с
18 а в с	50 а в с	82 а в с	114 а в с	146 а в с	178 а в с
19 а в с	51 а в с	83 а в с	115 а в с	147 а в с	179 а в с
20 а в с	52 а в с	84 а в с	116 а в с	148 а в с	180 а в с
21 а в с	53 а в с	85 а в с	117 а в с	149 а в с	181 а в с
22 а в с	54 а в с	86 а в с	118 а в с	150 а в с	182 а в с
23 а в с	55 а в с	87 а в с	119 а в с	151 а в с	183 а в с
24 а в с	56 а в с	88 а в с	120 а в с	152 а в с	184 а в с
25 а в с	57 а в с	89 а в с	121 а в с	153 а в с	185 а в с
26 а в с	58 а в с	90 а в с	122 а в с	154 а в с	186 а в с
27 а в с	59 а в с	91 а в с	123 а в с	155 а в с	187 а в с
28 а в с	60 а в с	92 а в с	124 а в с	156 а в с	

29 а в с	61 а в с	93 а в с	125 а в с	157 а в с	
30 а в с	62 а в с	94 а в с	126 а в с	158 а в с	
31 а в с	63 а в с	95 а в с	127 а в с	159 а в с	
32 а в с	65 а в с	96 а в с	128 а в с	160 а в с	

Ключ

Фактор								
A	3 а в	26 в с 27 в с	51 в с 52 в с	76 в с	101 а в	126 а в	151 в с	176 а в
B		28 в	53 в 54 в	77 с 78 в	102 с 103 в	127 с 128 в	152 а 153 с	177 а 178 а
C	4 а в 5 в с	29 в с 30 а в	55 а в	79 в с 80 в с	104 а в 105 а в	129 в с 130 а в	154 в с	179 а в
E	6 в с 7 а в	31 в с 32 в с	56 а в 57 в с	81 в с	106 в с	131 а в	155 а в 156 а в	180 а в 181 а в
F	8 в с	33 а в	58 а в	82 в с 83 а в	107 в с 108 в с	132 а в 133 а в	157 в с 158 в с	182 а в 183 а в
G	9 в с	34 в с	59 в с	84 в с	109 а в	134 а в	159 в с 160 а в	184 а в 185 а в
H	10 а в	35 в с 36 а в	60 в с 61 в с	85 в с 86 в с	110 а в 111 а в	135 а в 136 а в	161 в с	186 а в
I	11 в с 12 а в	37 а в	62 в с	87 в с	112 а в	137 в с 138 а в	162 в с 163 а в	
L	13 в с	38 а в	63 в с 64 в с	88 а в 89 в с	113 а в 114 а в	139 в с	164 а в	
M	14 в с 15 в с	39 а в 40 а в	65 а в	90 в с 91 а в	115 а в 116 а в	140 а в 141 в с	165 в с 166 в с	
N	16 в с 17 а в	41 в с 42 а в	66 в с 67 в с	92 в с	117 а в	142 а в	167 а в	
O	18 а в 19 в с	43 а в 44 в с	68 в с 69 а в	93 в с 94 а в	118 а в 119 а в	143 а в 144 в с	168 в с	
Q 1	20 а в 21 в с	45 в с 46 а в	70 а в	95 в с	120 в с	145 а в	169 а в 170 в с	
Q 2	22 в с	47 а в	71 а в 72 а в	96 в с 97 в с	121 в с 122 в с	146 а в	171 а в	
Q 3	23 в с 24 в с	48 а в	73 а в	98 а в	123 в с	147 в с 148 а в	172 в с 173 а в	
Q 4	25 в с	49 а в 50 а в	74 а в 75 в с	99 а в 100 в с	124 а в 125 в с	149 а в 150 в с	174 а в 175 в с	

Таблица нормирования первичных оценок

стены факторы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	3-4	5-6	7	8	9	10-11	12	13	14-15	16-19
B	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9	10	11-17
C	1-6	7-8	9-10	11-12	13	14-15	16-17	18-20	21	22-26
E	2-4	5-6	7	8-9	10	11-12	13	14-15	16-17	18-22
F	4-5	6-7	8-9	10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-26
G	2-4	5-7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17	18	19-22
H	1-3	4-5	6-7	8-9	10-13	14	15-16	17-18	19-20	21-25
I	0-3	4	5	6	7-8	9	10-11	12-13	14	15-18
L	2-3	4-5	6	7	8-9	10	11	12-13	14-15	16-18
M	2-3	4-5	6-7	8	9	10-11	12	13-14	15-16	17-20
N	2-4	5	6-7	8	9-10	11	12-13	14-15	16	17-20
O	2-4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16	17-18	19-22
Q1	2-3	4	5-6	7	8	9-10	11	12-13	14	15-18
Q2	0-2	3	4-5	6	7	8-9	10-11	12	13-14	15-17
Q3	3-5	6-7	8-9	10	11-12	13	14-15	16	17	18-20
Q4	0-1	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-19	20-22

Методика «Уровень субъективного контроля»

Методика представляет собой модифицированный вариант опросника американского психолога Дж. Роттера. С его помощью можно оценить уровень субъективного контроля над разнообразными ситуациями, другими словами, определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь. Люди различаются по тому, как они объясняют причины значимых для себя событий и где локализируют контроль над ними. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний локус) и интернальный (внутренний локус). Первый тип проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действия внешних причин (например, случайности или вмешательства других людей). Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своих собственных усилий. Рассматривая два полярных типа локализации, следует помнить, что для каждого человека характерен свой уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями. Локус же контроля конкретной личности более или менее универсален по отношению к разным типам событий, с которыми ей приходится сталкиваться, как в случае удач, так и в случае неудач.

В целом людям с экстернальным локусом контроля в большей степени присуще конформное и уступчивое поведение, они предпочитают работать в группе, чаще пассивны, зависимы, тревожны и не уверены в себе. Люди с интернальным локусом более активны, независимы, самостоятельны в работе, они чаще имеют положительную самооценку, что связано с выраженной уверенностью в себе и терпимостью к другим людям. Таким образом, степень интернальности каждого человека связана с его отношением к своему развитию и личностному росту.

Опросник УСК состоит из 44 предложений-утверждений, касающихся

экстернальности-интернальности в межличностных (производственных и семейных) отношениях, а также в отношении собственного здоровья.

Инструкция: Прочитав каждое утверждение, решите для себя согласны вы с ним или нет. В случае согласия поставьте рядом с порядковым номером предложения знак "+" (можно это сделать на отдельном листе бумаги). Если вы не согласны с данным утверждением, то рядом с порядковым номером поставьте знак "-". Будьте внимательны при выполнении этой работы и в то же время старайтесь подолгу не задерживаться и не раздумывать по поводу отдельного утверждения.

Опросник УСК

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая: если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства - родители и благосостояние - влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе зависели от случайных обстоятельств (например, настроения учителя) больше, чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу их осуществить.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг другу, то как бы они ни старались наладить семейную жизнь, они все равно не смогут это сделать.

15. Тот хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук.
30. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточных усилий.
31. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего виноваты другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не решатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие случаи, когда невозможно разрешить проблемы даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработку заполненных ответов следует проводить по приведенным ниже ключам, суммируя совпадающие с ключом ответы. К опроснику УСК прилагается семь ключей, соответствующих семи шкалам:

Шкала общей интернальности (Ио).

Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и, следовательно, берут на себя ответственность за свою жизнь в целом. Низкий показатель по шкале Ио соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми событиями, которые они рассматривают как результат случая или действия других людей. Для определения УСК по данной шкале необходимо помнить, что максимальное значение показателя по ней равно 44, а минимальное - 0.

Шкала интернальности в области достижений (Ид).

Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями. Такие люди считают, что всего самого хорошего в своей жизни они добились сами и что они способны с успехом идти к намеченной цели в будущем. Низкий показатель по шкале Ид свидетельствует о том, что человек связывает свои успехи, достижения и радости с внешними обстоятельствами - везением, счастливой судьбой или помощью других людей. Максимальное значение показателя по этой шкале равно 12, минимальное - 0.

Шкала интернальности в области неудач (Ин).

Высокий показатель по этой шкале говорит о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и неудачах. Низкий показатель свидетельствует о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатами невезения. Максимальное значение

Ин - 12, минимальное - 0.

Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).

Высокий показатель Ис означает, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий Ис указывает на то, что субъект считает своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье. Максимальное значение Ис - 10, минимальное - 0.

Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).

Высокий Ип свидетельствует о том, что человек считает себя, свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в частности, в своем продвижении по службе. Низкий Ип указывает на склонность придавать более важное значение внешним обстоятельствам - руководству, коллегам по работе, везению - невезению. Максимум Ип - 8, минимум - 0.

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).

Высокий показатель по Им свидетельствует о том, что человек чувствует себя способным вызывать уважение и симпатию других людей. Низкий Им указывает на то, что субъект не склонен брать на себя ответственность за свои отношения с окружающими. Максимальное значение Им - 4, минимальное - 0.

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).

Высокий показатель Из свидетельствует о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье и полагает, что выздоровление зависит преимущественно от его действий. Человек с низким Из считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей. Максимальное значение Из - 4, минимальное - 0.

Ключи для обработки результатов опросника

Ию:	«+»	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
	«-»	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43
Ид:	«+»	12, 15, 27, 32, 36, 37
	«-»	1, 5, 6, 14, 26, 43
Ин:	«+»	2, 4, 20, 31, 42, 44
	«-»	7, 24, 33, 38, 40, 41
Ис:	«+»	2, 16, 20, 32, 37
	«-»	7, 14, 26, 28, 41
Ип:	«+»	19, 22, 25, 42
	«-»	1, 9, 10, 30
Им:	«+»	4, 27
	«-»	6, 38
Из:	«+»	13, 34
	«-»	3, 23

Таблица t – эмпирических значений по 16-факторному личностному опроснику Кеттелла

Название шкалы	Ср. знач. по группе психологов без симптомов ЭВ	Ср. знач. по группе психологов с синдромом ЭВ	Значение t – эмп.
Общительность - замкнутость	7,5	8,5	2,0
Ограниченное мышление - сообразительность	4,1	4,8	1,8
Эмоциональная устойчивость	5	7,7	3,6
Независимость-подчиненность	6,5	7,6	2,1
Озабоченность-беспечность	5,2	6	2
Выраженная сила «Я»-беспринципность	7,6	8,2	1,2
Смелость-робость	5,8	8,2	3,58
Податливость- жесткость	6,4	6,7	0,5
Подозрительность-доверчивость	5,4	5,3	0,2
Непрактичность-практичность	5,5	5,9	0
Гибкость-прямолинейность	5,5	5,9	1
Тревожность-спокойствие	4,1	7,1	6
Радикализм-консерватизм	6,7	6	1,4
Самостоятельность-внушаемость	5,8	5	2
Высокий самоконтроль-низкий самоконтроль	7,3	7	0,5
Напряженность-релаксация	5,4	5	0,8
Лживость-правдивость	6,5	8,2	2,46

**Результаты сравнительного анализа проявления уровня
субъективного контроля**

Шкалы	Уровень субъективного контроля %		Ф*
	Психологов без симптомов ЭВ	Психологов с синдромом ЭВ	
Ию	80%	40%	5,975
Ид	90%	43%	7,552
Ин	60%	13%	7,311
Ис	50%	30%	2,913
Ип	50%	60%	1,64
Им	90%	33%	9,009
Из	90%	60%	5,134